

Saana-Maria Rahko ja Outi Valkonen

ALUEVALMENNUSJÄRJESTELMÄ OSANA 15–20-VUOTIAIDEN NUORTEN  
SUUNNISTUSVALMENNUSTA

Opinnäytetyö  
Kajaanin ammattikorkeakoulu  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala  
Liikunnan- ja vapaa-ajan ko.  
Syksy 2014

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Tekijä(t) Saana-Maria Rahko ja Outi Valkonen	
Työn nimi Aluevalmennusjärjestelmä osana 15–20-vuotiaiden nuorten suunnistusvalmennusta	
Vaihtoehtoiset ammattiopinnot Terveysliikunta ja Aktiviteettimatkaile	Toimeksiantaja Suomen Suunnistusliitto
Aika Syksy 2014	Sivumäärä ja liitteet 61+1
<p>Suomen Suunnistusliitto haluaa kehittää valmennusjärjestelmäänsä, koska toimivan valmennusjärjestelmän avulla luodaan urheilijoille parempia mahdollisuuksia menestyä lajissaan. Opinnäytetyön aiheena oli kartoittaa suunnistuksen aluevalmennusjärjestelmän toimintaa 15–20-vuotiaille nuorille. Aluevalmennusjärjestelmä käsittää yhdeksän eri aluetta ja se on osa Suomen Suunnistusliiton laatimaa valmennusjärjestelmää. Aluevalmennuksella pyritään tukemaan urheilijoiden päivittäistä harjoittelua sekä tarjoamaan perusharjoittelun tueksi leirityksiä niin kotimaassa kuin ulkomailla.</p> <p>Opinnäytetyön tilaajana toimi Suomen Suunnistusliitto. Opinnäytetyöllemme oli tarvetta, koska aluevalmennusjärjestelmän toimivuudesta ei ole saatavilla tutkittua tietoa ja halusimme olla kehittämässä aluevalmennusjärjestelmää toimivampaan suuntaan. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kartoittaa aluevalmennusjärjestelmän toimivuus eri alueilla sekä käytössä olevat resurssit tällä hetkellä. Opinnäytetyömme tavoitteena oli saada Suomen Suunnistusliitolle tietoa aluevalmennusjärjestelmän toiminnasta ja kehittämistarpeista. Työn tekijöiden tavoitteena oli opinnäytetyöprosessin avulla kehittää itseään kohti liikunta-alan ammattilaisuutta.</p> <p>Tutkimusongelmat olivat, miten aluevalmennusjärjestelmä tukee seurojen nuorten suunnistusvalmennusta, minkälaiset resurssit ovat käytössä ja kuinka resurssit toimivat sekä miten aluevalmennusta voidaan kehittää. Kysely toteutettiin määrällisenä tutkimuksena käyttäen Internet-pohjaista kyselylomaketta. Kyselylomake lähetettiin puheenjohtajille seuroihin, joissa on 1 tai 2 luokan nuoria 15–20-vuotiaita suunnistajia. Kysely toteutettiin 8.6.2014–20.7.2014 välisenä aikana.</p> <p>Tutkimus osoitti aluevalmennusjärjestelmän kaipaavan muutoksia. Aluevalmennusjärjestelmä koettiin epätasa-arvoiseksi, mutta tarpeelliseksi nuoren suunnistajan kehittymisen ja motivoitumisen kannalta. Kehitystoimina nousi esille seurayhteistyön kehittäminen, leiritysten organisointi sekä valmentajien panos. Kaivattiin pitkäjänteistä toiminnan kehittämistä niin, että nuoret urheilijat ovat toiminnan keskiössä.</p> <p>Tulosten avulla Suomen Suunnistusliitto pystyy kehittämään aluevalmennusjärjestelmää toimivampaan suuntaan koko maassa. Aluevalmennusjärjestelmää voisi tutkia vielä tarkemmin, esimerkiksi niitä alueita, joilla järjestelmä toimii. Tällöin saataisiin selville, minkälaisia resursseja laadukas toiminta tarvitsee toimiakseen.</p>	
Kieli	Suomi
Asiasanat	suunnistus, valmennusjärjestelmä, aluevalmennus ja seuratoiminta
Säilytyspaikka	x Verkkokirjasto Theseus Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School School of Health and Sport	Degree Programme Sports and Leisure Management
Author(s) Saana-Maria Rahko ja Outi Valkonen	
Title Potential of regional coaching system as part of young orienteers' training in ages 15–20	
Optional Professional Studies Health Promotion Physical Activity Activity Tourism	Commissioned by The Finnish Orienteering Federation
Date Autumn 2014	Total Number of Pages and Appendices 61+1
<p>The Finnish Orienteering Federation wants to develop their coaching system because it is strongly attached to futures success. The subject of this thesis is to survey the potential of a regional coaching system as part of young 15–20-year-old orienteers' training. The regional coaching system has nine different geographical regions and is part of the Finnish Orienteering Federation's coaching system. The regional coaching system supports young orienteers' daily training and offers them training camps in Finland and abroad.</p> <p>The commissioner of this thesis was the Finnish Orienteering Federation. There was a need for this thesis because there was no previous research-based information on how the system worked in practice. With this thesis the authors wanted to contribute to developing the regional coaching system. The purpose of this thesis was to survey the functionality of the regional coaching system in different regions and also the resources used at that moment. The aim of this thesis was to provide the commissioner with information about how the regional coaching system worked in practice and possible development needs. Researchers' aim was to develop themselves to become sports professionals during the process.</p> <p>The main research problems were the following: how the regional coaching system supported young orienteers' orienteering training in orienteering clubs; what kind of resources were in use and how these resources worked; and how the regional coaching system was to be developed. The research was conducted as a quantitative research using a web-based questionnaire sent to the chairpersons of those orienteering clubs that had at least one 15–20-year-old orienteer who was either in class one or two. The data was collected on 8.6.-20.7. 2014.</p> <p>The results indicated that the regional coaching system needed to be developed. The system was experienced to be unequal but necessary to develop and motivate young orienteers. Development ideas included, for example, the development of cooperation between clubs, organization of training camps and importance of competent coaches. There is a need for long-term development targeted on young orienteers.</p> <p>This thesis is a good base for the Finnish Orienteering Federation when the regional coaching system is developed. Future research could concentrate to the regions where the system works to see what resources are needed for high-quality work.</p>	
Language of Thesis	Finnish
Keywords	orienteering, coaching system, regional coaching, orienteering club activities
Deposited at	x Electronic library Theseus Library of Kajaani University of Applied Sciences

## ALKUSANAT

Opinnäytetyöprosessimme on ollut kuin suunnistuskilpailu. Kilpailuihin valmistautuminen aloitetaan hyvissä ajoin, ja ennen kauden alkua päätetään kauden päätavoite ja -kilpailut. Meille opinnäytetyöprosessin päätavoitteena on ollut kiertää koko rata ja päästä voittajana maaliin.

Harjoittelun ei pidä olla pelkästään yksinpuurtamista, vaan urheilija tarvitsee tuekseen myös kattavan ja osaavan tukiverkon. Siksi haluammekin kiittää meidän tukiverkkoa; Suomen Suunnistusliiton huippusuunnistusryhmän jäsentä Mari Tuomaalaa, Suomen Suunnistusliiton nuorisotoiminnan kehityspäällikkö Katri Liljaa, Suomen Suunnistusliiton valmennuspäällikkö Petteri Kähäriä sekä ohjausryhmää suuresta avusta opinnäytetyömme eteen. Haluamme kiittää myös ohjaavaa opettajaamme Aleksi Nyströmiä, joka opetti meitä lukemaan kirjoja. Suuri apu on ollut myös vertaisestamme Satu Vertaisesta, joka on ollut vertaansa vailla!

Kilpailuun valmistavalla kaudella vähän rauhoitutaan ja annetaan ajatusten muhia. Kun h-hetki koittaa, ollaan valmiimpana kuin koskaan. Tarvittavat tiedot on opiskeltu ja enää odotellaan vain lähtöpiippiä, joka lähettää kilpailijan matkaan.

Ensimmäiset rastit täytyy ottaa tarkasti ja varmasti, jotta saa ajettua itsensä kartalle. Vaikka alku olisi menty tarkasti, täytyy jaksaa suunnistaa loppuun asti parhaalla mahdollisella tavalla, vaikka virheitä sattuisikin tulemaan matkan varrella. Virheen sattuessa tai ajatuksen karatessa muualle, on tärkeää saada ajatukset takaisin siihen hetkeen ja siihen työhön. Välillä joutuu tarpomaan suossa, välillä taas juosta kallioilla kuin aropupu. Matkalla voi joutua myös ylittämään korkeiden jyrkänteitä ja leveitä oja.

Kolme viimeistä rastia tulee ottaa tarkemmin kuin muut. Väsy alkaa painaa, mutta loppuun asti on jaksettava. Lopussa on paljon ylimääräisiä rasteja metsässä, joten rastikoodi tulee tarkistaa monta kertaa. Myös opinnäytetyö hiotaan timantiksi viimeisillä hetkillä.

Viimeinen rasti häämöttää. Loppusuoraa vaille kaikki on tehty. Loppusuoran varrella ovat läheiset ihmiset kannustamassa. Perheemme ja ystävämme ovat olleet tärkeä tuki opinnäytetyömme teossa, ja he ovatkin saaneet oman osansa stressistä ja sen purkautumisesta. Kuitenkaan ilman heidän apuaan opinnäytetyö ei olisi nyt käsissäsi, etkä lukisi paraikaa alkusanoja. Kiitos perheillemme ja ystävillemme, jotka ovat tukeneet meitä koko prosessin ajan.

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 SUOMEN SUUNNISTUSLIITON VALMENNUSJÄRJESTELMÄ	3
3 ALUEVALMENNUSJÄRJESTELMÄ	6
4 NUORTEN KEHITYS JA HARJOITTELU	11
4.1 Fyysinen ja psyykinen kehitys	11
4.2 Nuorten liikunnallisuus	12
4.3 Lajinomainen harjoittelu	14
5 TUTKIMUSONGELMAT	17
6 TUTKIMUSMENETELMÄT	18
6.1 Mittari	19
6.2 Analysointimenetelmä	24
7 TUTKIMUTULOKSET	26
7.1 Vastaajien taustatiedot ja perehtyneisyys aiheeseen	26
7.2 Aluevalmennusjärjestelmän toiminta tällä hetkellä	27
7.3 Aluevalmennuksen resurssit ja kuinka ne toimivat	32
7.4 Aluevalmennusjärjestelmän kehittäminen	36
8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA TOIMENPIDE-EHDOTUKSET	42
9 POHDINTA	48
9.1 Tulosten tarkastelu	48
9.2 Opinnäytetyöprosessi	49
9.3 Luotettavuus ja eettisyys	53
9.4 Jatkotutkimusaiheet	55
9.5 Ammatillinen kehittyminen	56
LÄHTEET	60
LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Suomalaista huippusuunnistusta halutaan kehittää ja tätä tavoitetta silmällä pitäen Suomen Suunnistusliiton huippusuunnistuksen kehittämisryhmä on laatinut Suomalaisen huippusuunnistuksen strategian vuosille 2011–2015. Strategian keskeisimpinä tavoitteina ovat menestys, houkuttelevuus, näkyvyys ja arvostus. Valmennusjärjestelmä halutaan tehdä houkuttelevaksi, jotta mukaan saataisiin lahjakkaita nuoria. Nuorille pyritään tarjoamaan tukiverkosto, jonka avulla nuori pystyy kehittymään ja menestymään urheilu-uran edetessä. (Huippusuunnistuksen kehittämisryhmä 2014, 5.) Laadukkaalla toiminnalla aluevalmennusjärjestelmä pystyy tukemaan nuoren kehittymistä suunnistajana, herättämään mielenkiinnon lajia kohtaan sekä motivoimaan lajin parissa pysymistä.

Aluevalmennusjärjestelmä on kehitetty nuorten suunnistajien tueksi ja aluevalmennus on Suomen Suunnistusliiton organisoimaa toimintaa. Aluevalmennuksen tavoitteena on tukea suunnistajan päivittäistä harjoittelua sekä tarjota päivittäisharjoittelun tueksi koti- ja ulkomaan leiritystä. Alueiden erialaisuudesta johtuen aluevalmennus on sisällöltään ja tarjonnaltaan erilaista eri alueilla. (Alueellinen valmennus, 2014.) Aluevalmennuksesta käytetään yleisesti lyhennettä AV, kuten teemme myös opinnäytetyössämme.

Valitsimme opinnäytetyömme aiheeksi suunnistuksen aluevalmennusjärjestelmän kehittämisen 15–20-vuotiailla, koska nuorten kehittyminen lajissa kiinnostaa meitä ja aluevalmennusjärjestelmästä ei ollut aikaisempaa tutkimustietoa. Aluevalmennusjärjestelmä ja siinä koetut puutteet puhuttavat paljon suunnistusyhteisössä, ja myös meillä on omakohtaisia kokemuksia aluevalmennuksen toiminnasta. Halusimme kerätä tietoja aluevalmennuksen tämän hetkisestä toiminnasta sekä toiminnan kehittämiskohteita. Aiempaa kerättyä tietoa ei ole, vaikka aluevalmennusjärjestelmän toiminta on puhuttanut jo pitkään. Tutkimuksen avulla kartoitimme aluevalmennuksen toimintaa tällä hetkellä sekä millaisia toimenpiteitä haluttaisiin tehdä aluevalmennusjärjestelmän kehittämiseksi.

Toimeksiantajanamme toimi Suomen Suunnistusliitto. Suomen Suunnistusliitosta käytetään lyhennettä SSL, mitä käytämme myös omassa opinnäytetyössämme. SSL kehittää suunnistusta lajina, luo edellytyksiä lajin kasvulle ja suosiolle, tukee suunnistusseurojen toimintaa, valvoo suunnistajien etuja sekä vastaa lajin sisäisestä ja ulkoisesta viestinnästä. Suunnistusliittoon kuuluu noin 400 jäsenseuraa ja yhteensä suunnistus liikuttaa vuosittain 45 000 aikuista sekä 15 000 lasta. (Suomen Suunnistusliitto 2014.)

Opinnäytetyöllemme on tarvetta, sillä SSL haluaa saada paremman käsityksen aluevalmennuksen nykyisestä toiminnasta, sen tarpeesta, resursseista sekä eri alueiden poikkeavista näkemyksistä ja toiminnasta. Tutkimuksemme pohjalta Suunnistusliitto pyrkii kehittämään aluevalmennusjärjestelmää.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on:

- Kartoittaa aluevalmennuksen nykytila ja miten se palvelee 15–20-vuotiaita nuoria suunnistajia.
- Selvittää, miten alueet kokevat aluevalmennuksen toimivuuden ja mitä eroa on aluevalmennuskeskuksien (Helsinki, Tampere ja Turku) toiminnassa verrattuna muihin aluevalmennusalueisiin.
- Tuoda esille aluevalmennusjärjestelmän mahdollisia kehittämistarpeita ja ehdotuksia aluevalmennusjärjestelmän kehittämiseksi.

Tavoitteenamme on saada Suomen Suunnistusliitolle tietoa aluevalmennusjärjestelmän mahdollisista muutostarpeista. Tutkimuksen avulla pyrimme myös kasvattamaan omaa ammatillista näkemystämme sekä tuoda esille aluevalmennuksen epäkohtia ja mahdollisesti uusia näkökulmia aluevalmennukseen. Tavoitteenamme on oppia paremmin nuorten kasvuun ja kehittymiseen vaikuttavat tekijät nuoren suunnistajan osalta sekä tunnistaa tekijöitä, jotka vaikuttavat nuoren pysymiseen lajin parissa. Tavoitteenamme on tutustua työelämäyhteyden kautta syvemmin Suomen Suunnistusliiton toimintaan ja toimintatapoihin. Työmme avulla pyrimme myös edistämään eri alueiden tasa-arvoista asemaa liittyen suunnistavien nuorten valmentamiseen Suomessa.

## 2 SUOMEN SUUNNISTUSLIITON VALMENNUSJÄRJESTELMÄ

Yksi keskeisistä käsitteistämme on valmennusjärjestelmä. Niemi-Nikkolan mukaan (2007, 387) lajista riippumatta valmennusjärjestelmä palvelee arvokisamenestyksen jatkuvuutta. Tämä on mahdollista, jos pystytään tunnistamaan, vakioimaan, systematisoimaan ja kehittämään tärkeimpiä lajissa menestymiseen tarvittavia edellytyksiä ja elementtejä. Suomessa valmennusjärjestelmiä tarjoavat muun muassa Olympiakomitea, Kilpailu- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus sekä lajiliitot. (Niemi-Nikkola 2007, 387.) Suomen Suunnistusliitto (SSL) on siis myös osa suomalaista valmennusjärjestelmää. SSL:n Huippusuunnistuksen kehittämisryhmä on laatinut 29. lokakuuta 2014 valmennusjärjestelmäkuvausten, josta tulee ilmi järjestelmän tavoitteet sekä sisältö.

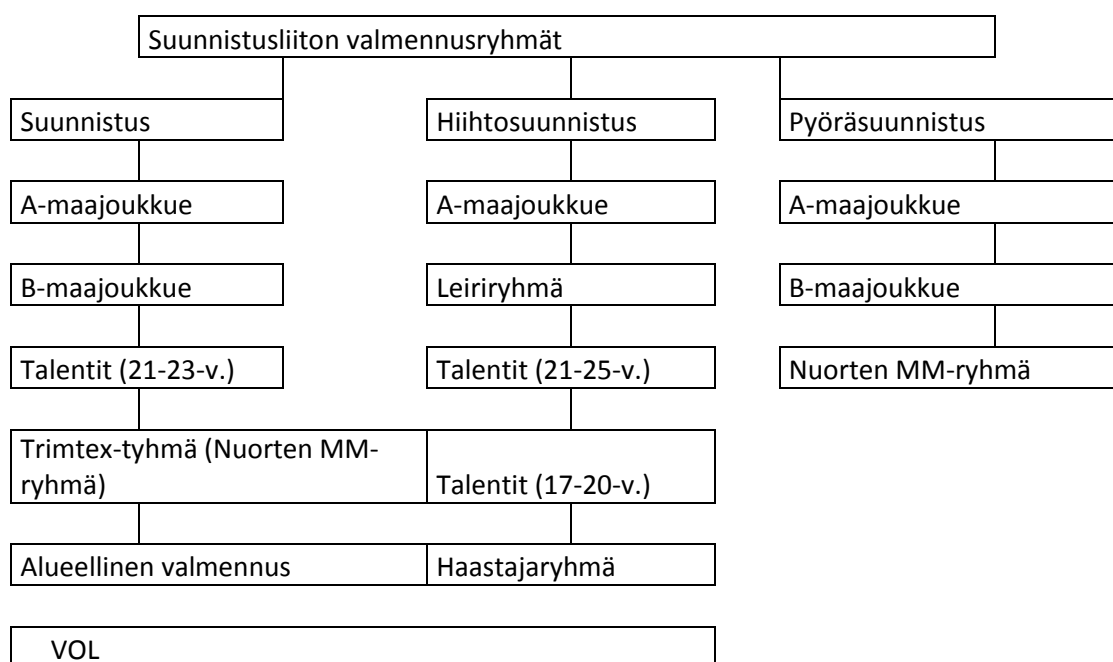
### *Valmennusjärjestelmän tavoite*

Valmennusjärjestelmäkuvauksessa (2014) esitellään Huippusuunnistusstrategia. Strategian tarkoituksena on, että urheilija sekä tukiverkko ymmärtävät oleelliset asiat menestymisen ja kehittymisen kannalta. Onnistumiset oikealla hetkellä taataan ammattimaisella sekä kokonaisvaltaisella valmennuksella, ottaen huomioon myös yksilöllisesti rakennettu mahdollisimman optimaalinen valmennusympäristö. Valmennusjärjestelmän halutaan houkuttelevan mukaan lahjakkaita suunnistajia. Erilaiset tahot pyrkivät tukemaan nuoren suunnistajan kehittymistä sekä menestykseen liittyviä tavoitteita urheilu-uran eri vaiheissa. Strategian tavoitteena on tuottaa suunnistuksen kaikkiin lajimuotoihin menestyviä huippusuunnistajia, jotka ovat myös vastuullisia sekä arvostettuja. Tavoitteena on myös ammattitaitoiset valmentajat kaikissa lajimuodoissa. (Huippusuunnistuksen kehittämisryhmä 2014, 5.)

### *Ryhmät / valmennusjärjestelmä*

Suunnistuksen lajimuodot ovat suunnistus, hiihtosuunnistus, pyöräsuunnistus ja tarkkuussuunnistus. Vain tarkkuussuunnistus ei vielä kuulu Suunnistusliiton valmennusryhmiin ja heillä ei ole nuorille omaa ryhmää. (Huippusuunnistuksen kehittämisryhmä 2014, 26.) Suunnistuksen, hiihtosuunnistuksen ja pyöräsuunnistuksen valmennusryhmät ovat muotoutuneet hieman erilailla (kuvio1).





Kuvio 1. Suunnistusliiton valmennusryhmät ja aluevalmennus 2015, SSL

Aikuisten maajoukkue keskittyy parhaiden urheilijoiden auttamiseen ja tukemiseen suunnistuksen pääkilpailuja silmällä pitäen. Vuonna 2015 suunnistuksen A- ja B-maajoukkueisiin kuuluu yhteensä kahdeksan naista ja kahdeksan miestä. Toukokuussa 2015 maajoukkueryhmästä tiivistynyt MM-ryhmä lähtee Skotlantiin MM-leirille. Maajoukkueen leiritys painottuu ulkomaille, mikä pyrkii tukemaan arvokilpailumenestystä erityisesti kauden pääkisoissa kahden vuoden sisällä. Maajoukkueleiritykseen kutsutaan myös urheilijoita ryhmän ulkopuolelta. Ryhmällä on oma päätoiminen päävalmentaja ja muita tukihenkilöitä ja valmentajia. (Huippusuunnistuksen kehittämisryhmä 2014, 26–27.)

Talenttiryhmän tarkoitus on tukea lupaavien 21–23-vuotiaiden suunnistajien huippusuunnistajana kehittymistä tarjoamalla leiritystä maajoukkueryhmän kanssa. Vuonna 2015 ryhmään kuuluu seitsemän naista ja viisi miestä. Talenttiryhmällä on oma vastuvalmentaja sekä valmennuksen tukihenkilö, joka on tiiviissä yhteistyössä urheilijoiden ja heidän henkilökohtaisten valmentajien kanssa. (Huippusuunnistuksen kehittämisryhmä 2014, 27.)

Trimtex-ryhmään, eli nuorten MM-ryhmään, vuonna 2015 kuuluu 12 tyttöä ja 13 poikaa, iältään 17–20 vuotta. Ryhmän tavoitteena on nuorten suunnistajien kokonaisvaltainen kehittyminen kohti huippuvaihetta. Tavoitteena on myös lisätä ymmärrystä urheilija-valmentajaparien osuudesta kokonaisvaltaisessa valmennuksessa sekä suunnitelmallisessa ominaisuuksien

kehittämisessä. Nuorten henkilökohtaiset valmentajat on sitoutettu osallistumaan kotimaanleireille ja heidän lisäksi Trimtex-ryhmällä on kaksi päätoimista nuorten maajoukkuevalmentajaa, jotka ovat myös nuorten olympiavalmentajia. (Huippusuunnistuksen kehittämisryhmä 2014, 27.)

### 3 ALUEVALMENNUSJÄRJESTELMÄ

Toinen keskeinen käsite opinnäytetyössämme on aluevalmennus ja kuvaammekin sen omana aiheenaan. Suunnistuksen aluevalmennusjärjestelmä kuvataan SSL:n teettämässä Valmennusjärjestelmäkuvauksessa (2014). Sen mukaan aluevalmennusjärjestelmä pitää sisällään alueellisiin keskuksiin sijoittuvat urheiluakatemit ja valmennuskeskukset sekä perinteiset aluevalmennusryhmät. Aluevalmennusjärjestelmän tavoitteena on tukea pääsääntöisesti suunnistajien (vrt. hiihtosuunnistus, pyöräsuunnistus) päivittäistä perusharjoittelua sekä tarjota tueksi sekä kotimaan että ulkomaan leirejä. Kasvukeskuksissa, joissa huippu-urheilijoiden määrä on suurempi, välimatkat lyhempiä ja toimintaan sitoutuvien seuroja enemmän, toteutetaan päivittäisharjoittelua. Muilla alueilla toiminta on leiripainotteista. (Huippusuunnistuksen kehittämisryhmä 2014, 29.)

Aluevalmennuksessa on paljon eroavaisuuksia eri alueiden välillä. Hämeen, Varsinais-Suomen ja Uudenmaan aluevalmennus toimii Suomen Suunnistusliiton palkkaaman olympiavalmentajan avulla, johon Olympiakomitea on myöntänyt avustusta. Muualla vastuut sekä toimintatavat vaihtelevat alueittain. (Huippusuunnistuksen kehittämisryhmä 2014, 29–30.)

#### *Aluevalmennusjärjestelmän tavoite*

Suomen Suunnistusliiton asettaman alueellisen valmennuksen tavoite on pitkäjänteisellä toiminnalla yhtenäistää käytäntöjä urheiluakatemia- ja aluevalmennustoiminnassa. Tällä tavoin toiminta olisi valtakunnallisesti mahdollisimman yhdenmukaista. Avainasioita yhdenmukaistamisessa ovat eri tahojen, kuten seurojen, sitoutuminen aluevalmennustoimintaan sekä rahoittamiseen. Toisena tärkeänä asiana koetaan valmentajien palkkaus- ja korvauskäytäntö alue- sekä akatemiavalmennuksessa. Kolmas avainasia on urheiluakatemioiden ja aluevalmennusryhmien ryhmämaksut ja omavastuu osuudet. (Huippusuunnistuksen kehittämisryhmä 2014, 29.)

#### *Aluevalmennusryhmät*

Aluevalmennusjärjestelmä jakaa Suomen yhdeksään alueeseen: Häme, Uusimaa, Varsinais-Suomi, Itä, Kaakko, Keski-Suomi, Länsi, Pohjoinen ja Satakunta. Aluevalmennusryhmiin kuuluvilla urheilijoilla on oikeus osallistua 5–6 omakustanteiselle valtakunnalliselle av-leirille, joista 2–3 järjestetään ulkomailla. (Alueellinen valmennus 2014.) Vuoden 2015 ryhmiin valittiin 218

hakijasta 101 urheilijaa. Heillä päälaji oli poikkeuksetta suunnistus. (Huippusuunnistuksen kehittämisryhmä 2014, 29.) Seuraavassa taulukossa (taulukko 1) on esitetty kauden 2015 tiedot.

Taulukko 1. Aluevalmennusjärjestelmän kaikki urheilijat alueittain kaudella 2015.

Alue	Valmentaja	Urheilijoiden määrä kaudella 2015, AV-huippu (naiset+miehet)	Urheilijoiden määrä kaudella 2015, AV +	Urheilijoiden määrä kaudella 2015, AV
<b>Häme</b>	Kyllä	2+3	3+6	8+11
<b>Uusimaa</b>	Kyllä	4+10	3+5	15+9
<b>Varsinais-Suomi</b>	Kyllä	2+5	3+10	3+6
<b>Itä</b>	Kyllä	Ei kyseistä ryhmää	Ei kyseistä ryhmää	3+3
<b>Kaakko</b>	Ei	Ei kyseistä ryhmää	Ei kyseistä ryhmää	7+9
<b>Keski-Suomi</b>	Ei	Ei kyseistä ryhmää	Ei kyseistä ryhmää	7+1
<b>Länsi</b>	Kyllä	Ei kyseistä ryhmää	Ei kyseistä ryhmää	7+5
<b>Satakunta</b>	Ei	Ei kyseistä ryhmää	Ei kyseistä ryhmää	1+0
<b>Pohjoinen</b>	Ei	Ei kyseistä ryhmää	Ei kyseistä ryhmää	4+3

Hämeen, Uudenmaan sekä Varsinais-Suomen alueilla valmennuksesta vastaa SSL:n palkkaama päätoiminen nuorten olympiavalmentaja. Tähän liitto on saanut tukea Olympiakomitealta. Huippusuunnistuksen kehittämisryhmän laatiman valmennusstrategian (2014, 29) mukaan valmentajan tehtävänä on alueiden parhaiden suunnistajien valmennuksen tukeminen sekä työskenteleminen alueen seurojen kanssa valmennustyön koordinoimisessa sekä suunnittelemisessa. Myös Tampereen, Helsingin ja Turun urheilulukiot ja -akatemit ovat päivittäisvalmennuksen näkökulmasta tärkeitä kumppaneita. Näillä Etelä-Suomen alueilla toiminnan painopiste on nuorten olympiavalmentajan johdolla tapahtuvassa valmennuksessa. Ryhmiin valitut urheilijat kuuluvat huippuryhmään, AV+ -ryhmään tai AV-ryhmään. Myös alueiden urheilukatemioiden sekä – lukioden nuoret voivat hyödyntää aluevalmennusta. Huippuryhmän ja

AV+ -ryhmän vuosimaksu on 350 euroa ja valmennustarjonta koostuu 3-5 viikoittaisesta harjoituksesta, leiripäivistä, säännöllisestä testauksesta sekä valtakunnallisista av-leireistä. AV -ryhmään kuuluvat maksavat 150 euroa vuodessa ja heillä on muuten sama valmennustarjonta, mutta ei viikoittaisia harjoituksia. Ryhmiin pääseminen pohjautuu menestykseen, esimerkiksi Huippuryhmässä on mukana maajoukkue-tason suunnistajia. (Huippusuunnistuksen kehittämisryhmä 2014, 29; Aluevalmennus 2014.)

Muilla alueilla toimintatavat sekä vastuut vaihtelevat. Seuratoiminta on keskeinen käsite opinäytetyössämme, sillä tiivis yhteistyö seurojen kanssa ja seuroissa luo mahdollisuuden laadukkaaseen taitoharjoitteluun. (Huippusuunnistuksen kehittämisryhmä 2014, 29; 31.) Jari Lämsän (2009, 27) mukaan urheiluseura on vapaaehtoisesti järjestäytynyt yhteistyömuoto, jolla on urheiluun tai liikuntaa liittyvä tavoite. Hänen mukaansa se on myös yleishyödyllistä yhdistystoimintaa jolloin jäseneksi voi tulla kuka vaan. Useimmille alueille on nimetty aluevalmentaja, mutta Kaakolla, Idällä, Satakunnalla, Keski-Suomella ja Pohjoisella ei ole valmentajaa kyseiseen tehtävään (Alueellinen valmennus 2014). Joillakin alueilla taasen urheiluakatemioiden ja lukiojen tarjoavat suunnistus- tai hiihtosuunnistusvalmennusta tai lajit on integroitu muiden lajien valmennukseen. Ryhmämaksun ohjeellinen suuruus on 0–150 euroa, riippuen valmennustarjonnasta. (Huippusuunnistuksen kehittämisryhmä 2014, 30.)

Finland Svenska Orienteringsförbund (FSO) on palkannut päätoimisen valmentajan kesästä 2013 alkaen. Valmentajan toimenkuva on samankaltainen kuin nuorten olympiavalmentajalla ja hän vastaa ensisijaisesti FSO:n, Vaasan urheiluakatemian ja Vöyrin urheilulukion valmennuksesta sekä Länsi-Suomen aluevalmennuksesta. (Huippusuunnistuksen kehittämisryhmä 2014, 30.)

Idän aluevalmennus käsittää Savo-Karjalan sekä Kainuun alueet. Joensuun urheiluakatemiassa toimii suunnistusvalmentaja. Akatemia tarjoaa harjoituksia suunnistajille tiistai-, keskiviikko- ja torstaiaamuisin. Kaakon alueeseen kuuluvat Kaakkois-Suomi sekä Päijät-Häme. Keski-Suomen alueella toimii Hankasalmen suunnistuselämä. Lappi ja Pohjois-Pohjanmaa kuuluvat Pohjoisen av-toimintaan. (Alueellinen valmennus 2014.)

Alueiden lisäksi urheiluakatemioiden, -oppilaitokset ja -lukiot sekä puolustusvoimien Urheiluopisto tukevat suunnistuksen valmennusjärjestelmää. Urheiluakatemioiden urheilija pääsee, jos hänen tekemänsä hakemus hyväksytään. Akatemioiden avulla urheilija pystyy kouluttautumaan haluamalleen alalleen urheilu-uran ohessa. Yhteistyössä toimivat niin lajiliitot, seurat, alueen oppilaitokset, julkinen sektori sekä erilaiset tukipalveluiden tarjoajat. Akatemian valmennus- ja

palvelumaksuissa on eri käytäntöjä eri alueilla. Suunnistuksen kannalta merkittävimmät kumppanit ovat Helsingin, Tampereen ja Turun urheiluakatemit. Näissä valmennus on kytköksissä suunnistuksen aluevalmennukseen, koska päätoimisena valmentajana toimii nuorten olympia-valmentaja – ainakin vuonna 2014–2015. Akatemiayhteistyöstä vastaa SSL:n valmennuspäällikkö ja tarkoituksena on yhtenäistää urheiluakatemioiden ja -oppilaitosten toimintaa. Eri iät ja kehitysvaiheet aiotaan päivittää suunnistuksen opetus- ja valmennussuunnitelmaan. (Huippusuunnistuksen kehittämisryhmä 2014, 30.)

Suunnistuksella on vahva asema Helsingin Mäkelänrinteen, Turun Aurajoen, Tampereen Sammon ja Vöyrin urheilulukioissa. Muissa urheilulukioissa suunnistusalajeja harrastavat saavat valmennusta muiden lajien valmentajien johdolla. Näillä oppilaitoksilla, sekä muilla valtakunnallisesti erityistehtävän saaneilla urheiluoppilaitoksilla, on tehtävänä tarjota urheilijoille mahdollisuus harjoitteluun opiskelujen ohella. Virallisten urheiluoppilaitosten lisäksi on olemassa urheilupainotteisia kouluja, joissa urheilija pystyy opiskelemaan urheillen samalla. Hankasalmen suunnistuslukio on yksi esimerkki ja siellä on päätoiminen valmentaja. Urheiluoppilaitokseen pääsemiseen vaikuttavat kilpailumenestyksen sekä Kasva Urheilijaksi – ominaisuustestin tulokset. (Huippusuunnistuksen kehittämisryhmä 2014, 30.) Akatemia-, oppilaitos- ja lukiotoiminta suunnistuksen valmentamisessa ovat osoitus yhteiskuntavastuusta, koska näin valmennusjärjestelmä varmistaa urheilijan siviiliuran (Niemi-Nikkola 2007, 395).

Rantala toteaa Suunnistusvalmennuksen kehitys- ja tutkimussuunnitelmassa (2012, 12), että aluevalmennusjärjestelmässä muilla alueilla – ei kasvukeskusalueet – valmennus tapahtuu leirikeskeisesti, jolloin olennaiset osat urheilijan arkea jäävät kehittymättä, kuten kotirutiinit ja valmennustietämys. Osalla urheilijoista, jotka ovat aluevalmennusryhmissä, ei ole urheiluseuraa pyörittämässä valmennustoimintaa, eikä myöskään mahdollisuutta päästä valmennuksen piiriin urheiluoppilaitoksen kautta. Tähän olisi ratkaisuna jaksoittaiset harjoitusohjelmat, joissa urheilijaa opetetaan testaamaan itseään sekä valmentajan johdolla harjoittelemaan johdonmukaisesti oleellisia asioita. (Rantala 2012, 12.) Aluevalmennuksen peruslähtökohtana on tukea parhaiden urheilijoiden, pääsääntöisesti suunnistajien, päivittäistä perusharjoittelua sekä mahdollistaa leirityksiä sekä kotimaassa että ulkomailla. Toteutuksessa otetaan huomioon alueiden erilaisuus. (Huippusuunnistuksen kehittämisryhmä 2014, 29.)

*Aluevalmennusryhmän kriteerit*

Suunnistuksen aluevalmennukseen pääseminen vaatii tietynlaisten kriteereiden läpäisemistä. Vuonna 2015 hakutestit järjestetään elo-syyskuussa ja valinnat julkistetaan lokakuussa. (Huippusuunnistuksen kehittämisryhmä 2014, 29.) Testit pitävät sisällään 5000m tai 3000m ratajuoksun. Radalla juoksun lisäksi on 5km, 7,5km tai 10 km pitkä maastotesti, jossa juostaan samaa rataa monta kertaa. (Alueellinen valmennus 2014.) Meron (2007, 405) mukaan nuoria urheilulahjakkuuksia etsiessä testeissä on hyvä huomioda sekä tulos että taidollinen suorittaminen. Testien lisäksi ryhmään valitsemiseen vaikuttavat kisamenestys sekä urheilijan tekemä hakemus (Huippusuunnistuksen kehittämisryhmä 2014, 29).

## 4 NUORTEN KEHITYS JA HARJOITTELU

### 4.1 Fyysinen ja psyykkinen kehitys

Fyysiseen kehitykseen voidaan laskea kuuluvaksi motorinen kehitys sekä kasvu. Fyysisen kasvun ja kehittymisen lisäksi merkittäviä asioita ovat mm. puberteettikehitys ja ennen kaikkea siihen liittyvät hormonaaliset muutokset. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilen 1999, 54.) Nuorten fyysinen kehitys on hyvin yksilöllistä, varsinkin murrosiässä (Dunkell 2007, 231).

Perimä vaikuttaa kypsyntisaikatauluun merkittävästi. Fyysisen kypsyntisen aikataulussa voi olla vuosienkin eroja eri yksilöiden välillä ja nämä tulisi huomioida myös harjoittelua suunnitellessa. Kypsyminen tapahtuu hormonien lisääntyneen erityksen vuoksi. Hypotalamuksen (aivolisäkkeen) ja sukurauhasten endokriininen järjestelmä aktivoituu puberteetin alkaessa vähitellen, jolloin hormonien erityis lisääntyy. Muita muutoksia ovat mm. plasman gonadotropiini-pitoisuuksien moninkertaistuminen, josta seurauksena on sukurauhasten kasvaminen sekä niiden moninkertaistuva steroidieritys, lisämunuaiskuoren lisääntynyt androgeenituotanto, lisääntynyt kasvuhormonituotanto, luuston vahvistuminen sekä kasvun päättymisen. (Aaltonen ym. 1999, 55–56.)

Nikanderin mukaan (2009, 120–121) nuori kohtaa murrosiässä kolme eri psyykkisen kasvun vaihetta. Ensimmäinen vaihe alkaa samoihin aikoihin fyysisten muutosten kanssa ja se käsittää sopeutumisen muuttuvaan kehon ja uuteen kehonkuvaan, ristiriidat vanhempien kanssa, käytöksen ja ajattelun ailahtelu sekä seksuaaliset kokeilut ja tunnustelut. Ensimmäisen vaiheen alkaminen on henkilökohtaista, toisilla se alkaa aikaisemmin ja toisilla myöhemmin, tähän vaikuttaa esimerkiksi sukupuoli.

Toinen kehitysvaihe tulee noin 15–17-vuotiaana. Se käsittää seksuaalisuuteen lisääntyneen kiinnostuksen, identiteettiin liittyvät kysymykset, vanhemmista irtautumisen, itsensä hyväksymisen (ajatukset, kehonkuva), mielialanvaihtelut, pohdinnat oikeasta ja väärästä sekä kavereihin kuulumisen. (Nikander 2009, 121.)

Kolmas kehitysvaihe ajoittuu murrosiän loppuun, noin ikävuosille 18–22 . Tähän vaiheeseen kuuluvat olennaisesti lopullinen vanhemmista irtautuminen, itsetuntemus ja itsensä hyväksyminen sekä irtautuminen ympäristöstä (nuori ei ole enää niin riippuvainen ympäristöstään tai



siitä, mitä muut hänestä ajattelevat). Ihminen on henkisesti täysin kehittynyt keskimäärin 23. ikävuoteen mennessä. (Nikander 2009, 121–122.)

Nuoruudessa lapsuuden aikana rakennettu minäkuva joutuu koetukselle, kun nuori etsii omaa paikkaansa yhteiskunnassa. Minäkuvalla tarkoitetaan ihmisen käsitystä omista kyvyistään, ominaisuuksistaan, arvoistaan, luonteenpiirteistään sekä ajattelu- ja toimintatavoistaan (Keltinkangas-Järvinen, 2000, 101). Tämä on tärkeä vaihe ihmisen psyykkiselle kehitykselle. Nuori muokkaa minäkuvaansa sekä identiteettiään. Identiteetillä tarkoitetaan oman yksilöllisen kokemuksen löytymistä, kun minäkäsitys puolestaan kuvaa nuoren sisäistä maailmaa. (Aaltonen ym. 1999, 87–90.)

#### 4.2 Nuorten liikunnallisuus

Kahden viimeisen vuosikymmenen aikana on tapahtunut isoja muutoksia nuorten liikunnallisessa aktiivisuudessa (Nikander 2009, 122). Suurin ero liikuntatottumuksiin on havaittu olevan 13–15 vuoden iässä. Vielä 13-vuotiaista pojista 32 % täyttää liikuntasuositukset (vähintään 60 minuuttia liikuntaa joka päivä) kun jo 15-vuotiaissa näin tekee enää vain 17 %. Myös tytöissä lasku on 17 %:sta 10 %:iin 13-vuotiasta 15-vuotiaisiin. On huomattu, että yläkouluun siirtyminen vaikuttaa liikunnalliseen aktiivisuuteen, sillä aktiivisuus väheni yläkouluiässä riippumatta esimerkiksi asuinpaikasta, ruutuajankäytöstä jne. Liikunnallisen aktiivisuuden vähenemistä kutsutaan drop-off ilmiöksi. Drop-out puolestaan tarkoittaa urheiluharrastuksen lopettamista, mikä tapahtuu useimmiten murrosiässä. (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg & Kokko 2013, 13; 15–18.) Nuorten liikunnallinen aktiivisuus on vähentynyt ja testitulokset osoittavat, että nuorten fyysinen kunto on heikentynyt. Nykyaajan nuoret kamppailevat yhä enenevässä määrin painonhallinnan kanssa, mikä johtuu suurelta osin arkiliikunnan vähenemisestä. (Hakkarainen 2009, 56.)

Nuoren olisi kuitenkin hyvä liikkua. Säännöllinen liikuntaharrastus on hyvä stressinpurkukeino ja organisoitu liikuntaharrastus (urheiluseurat, kerhot) voi auttaa sosiaalisen elämän rakentamisessa mm. uusien ystävien myötä (Nikander 2009, 122). Onkin havaittu, että urheiluseuratoiminnassa olevan nuoren liikunnallinen aktiivisuus vähenee loivemmin, kuin ei seuratoiminnassa olevien nuorten (Aira ym. 2013, 24). Yleisesti suuremman urheilijajoukon jatkuva yhteinen harjoittelu tuo yksilölajeille lisäarvoa sekä pitää yllä urheilijan kehitysjännitettä. (Niemi-

Nikkola 2007, 391.) Liikuntaharrastus voi myös parantaa esimerkiksi keskittymiskykyä, tarkkaavaisuutta, itsetuntoa sekä vahvistaa minäkäsitystä (Nikander 2009, 122). Kuitenkin myös urheiluseurassa olevista nuorista yllättävän harva liikkuu liikuntasuosittelun mukaan. Urheiluseuratoiminnan lisäksi pitäisi siis myös kehittää arkiliikunnan mahdollisuuksia. (Aira ym. 2013, 5.) Tampereen yliopiston tutkija Mikko Tiirikainen toteaa Sykön tekemässä Kalevan haastattelussa (2014) että liikuntaharrastukset ovat todella aikataulutettuja, jolloin harrastuksista tulee vain yksi irrallinen liikuntatuokio, jolloin liikunnallisen elämäntavan tukeminen jää erittäin vähälle. Iän karttuessa nuorten seuratoiminta hiipuu liikunnallisen aktiivisuuden mukana. Kysymys kuuluukin, kuinka saada nuoret jatkamaan liikuntaa urheiluseurassa? Yksi tekijä on seurojen laadukas tekeminen, jolla mahdollistetaan nuorien liikunnallisen aktiivisuuden jatkuminen sekä liikuntaan sosiaalistuminen. Myös laadukas valmennus ja kommunikointi valmentajan ja valmennettavan välillä ovat tärkeitä liikunnallisen aktiivisuuden ylläpitämisessä. (Tiirikainen & Konu 2013, 33; 39.)

Nuorelle positiivisten liikuntaelämysten saaminen on kallisarvoisen tärkeää. Nuori hakeekin liikunnasta positiivisia kokemuksia ja onnistumisen elämyksiä ennen varsinaiseen urheiluun siirtymistä (tässä sanalla urheilu tarkoitetaan enenevässä määrin kilpaurheilua). (Nikander 2009, 122.) Urheilijan sisäistä motivaatiota ja innostusta tuetaan antamalla ja mahdollistamalla nuorelle kokemuksia omasta pätevyydestä, autonomiasta sekä yhteenkuuluvuudesta (Mononen, Aarresola, Sarkkinen, Finni, Kalaja, Härkönen & Pirttimäki 2014, 11). Valtion liikuntaneuvoston teettämän tutkimuksen (Aira ym. 2013, 21) mukaan nuoren tärkeimmät liikuntaharrastusten syyt ovat hauskan pito, halu päästä hyvään kuntoon sekä kavereiden tapaaminen. Nikanderin (2009, 122–123) mukaan liiallinen tulosten analysointi, nuorten luokittelu ja kilpailullisuus voivat vaikuttaa nuoren psyykkiseen hyvinvointiin negatiivisesti esimerkiksi lisäämällä stressiä, riittämättömyyden tunnetta sekä ahdistuneisuutta. Vain hyvältä näyttäminen on vähemmän tärkeä syy liikkumiseen ennen voittamisen halua (Aira ym. 2013, 21). Epärealistiset odotukset ja tavoitteet sekä valmennusryhmien ulkopuolelle tippuminen voivat pahimmassa tapauksessa johtaa liikunnallisten harrastusten loppumiseen (Nikander 2009, 122). On tärkeää, että urheilija kokee olevansa osa yhteisöä (seuraa, joukkuetta, ryhmää) ja hän voi vaikuttaa itseään koskeviin asioihin. (Mononen ym. 2014, 11).

Kilpaileminen kuitenkin kuuluu olennaisen osana myös nuorten liikuntaan/urheilemiseen. WHO:n koululaistutkimuksen mukaan kolmasosa urheilevista nuorista tähtää menestykseen. Toinen kolmasosa puolestaan haluaa kilpailla rennolla otteella ja viimeiset 1/3 haluavat har-

rastaa, mutta eivät kilpailla (Sykkö 2014). Kilpailutilanteiden avulla nuori oppii vastuullista toimintaa, yhteistyötä, sääntöjä, tunteiden käsittelyä, vastuullista päätöksentekoa ja monia muita tärkeitä asioita lajista riippuen. Jotkut nuoret voivat kuitenkin kokea kilpailemisen vertailutapahtumana, jossa kaikki esittävät sen hetken osaamista, ja ahdistuvat tästä. Siksi olisikin tärkeää, ettei nuorena kilpailla liikaa (Nikander 2009, 122–123.) Tanskalaisen tutkimuksen mukaan (Moesch, Elbe, Hauge & Wikman 2010, e286-e287) huippu-urheilijat aloittavat kilpailemisen sekä lajispesifioitumisen myöhemmin verrattuna melkein huippu-urheilijoihin, jotka eivät ole menestyneet niin hyvin. Tämä koskee lajeja, joissa sekunnit, grammat tai senttimetrit ratkaisevat - kuten suunnistusta. Liiallinen kilpailustarttien/pelien/turnausten määrä voi aiheuttaa nuorelle urheilijalle liikaa paineita, stressiä ja turhia jännitystiloja. Nuorten urheilijoiden kokonaiskuormitus tulee olla vielä kohtuullisessa suhteessa ikään, fyysiseen kehitykseen, harjoittelustaastaan sekä fyysiseen ja psyykkiseen suorituskyykyyn nähden. (Nikander 2009, 123.)

#### 4.3 Lajinomainen harjoittelu

Kestävyyssuorituskyky perustuu maksimaaliseen aerobiseen energiantuottokykyyn (VO<sub>2</sub>max), hermolihasjärjestelmän voimantuottokykyyn, suorituksen taloudellisuuteen, sekä pitkäaikaiseen aerobiseen kestävyteen (Nummela, Keskinen & Vuorimaa 2007, 333). Kasvupyrähdysten aikana murrosiässä, kestävyden, varsinkin maksimaalisen kestävyden, kehittyminen on tehokkaimmillaan. Fysiologisesti tämän mahdollistavat lisääntynyt hormonien, erityisesti kasvuhormonin ja testosteronin, erityis. Murrosiässä nuorten yleinen kuormituksen sietokyky kasvaa, mikä mahdollistaa määrällisesti enemmän ja tehokkaamman harjoittelun. Tehoa harjoitteluun saa intervaleista, joista esimerkki: Vauhtikestävyysalueella tai anaerobisen kynnyksen teholla esim. 4-5x 3-5min / palautus 2-3min. Osa puolestaan kannattaa tehdä yhtäjaksoisesti kokoajan nousevalla teholla. (Riski 2009, 279; 306.)

Riskin (2009, 307) mukaan murrosiän jälkeiset nuoruusvuodet ovat merkittäviä kestävyysharjoittelun kannalta. Kestävyysominaisuuksien harjoittelulla on merkittävä rooli myös niiden urheilulajin edustajien joukossa, jotka eivät suoranaisesti ole kestävyystyyppisiä lajeja. Hyvä kestävyys parantaa palautumista kaikissa lajeissa, joten kestävyysharjoittelua kannattaa pitää ohjelmassa lajista riippumatta. Erityisesti nuorille ja aloitteleville kestävyysharjoittelijoille aerobisen peruskestävyysharjoittelu on tärkeä kestävyysharjoittelumuoto. (Nummela 2007, 335.)

Nuorten suunnistajien tulisiikin siis muistaa riittävä peruskestävyysharjoittelu kovien harjoitusten lomassa eri lajien avulla, esimerkiksi hiihtäen, pyöräillen tai tekemällä yhdistelmäharjoitteita (Lakanen 2009, 443–444).

Siirryttäessä kohti aikuisikää, kestävyiden kehittyminen hidastuu selvästi. Nuoruusvuosien kestävyysharjoittelu perustuu lapsena ja murrosiässä aikaansaatuihin muutoksiin. Aikuisiän harjoittelulla ei voida kokonaan kompensoida lapsena ja nuorena hankittuja aerobisia ominaisuuksia. Suunnistus kuuluu lajeihin, joissa kestävyys on lajin kannalta ns. tukiominaisuus. Tällaisissa lajeissa peruskestävyysharjoittelu on tärkeää myös aikuisiällä (Riski 2009, 307).

Vaikka peruskestävyysharjoittelu on tärkeää myös aikuisiällä, aikuisuutta kohti mentäessä harjoittelun tärkeäksi kohteeksi muodostuvat maksimaalisen kestävyiden ja kynnystasojen kehittäminen sekä kestävyysuorituskykyisyyden parantaminen. Käytännössä tämä tarkoittaa Vo<sub>2</sub>max harjoittelun eli hengitys- ja verenkiertoelimistön maksimaalisen kapasiteetin kehittämisen onnistumista, mikä vastaa suurelta osin kestävyysuorituskyvyn kehitymisestä. VO<sub>2</sub>max puolestaan on lähes suoraan verrannollinen sydämen minuuttitilavuuden kasvamiseen. (Riski 2009, 307.) Harjoitusvaikutuksien aikaansaamiseksi on muistettava riittävä hengitys- ja verenkiertoelimistön sekä hermo-lihasjärjestelmän järkyttäminen pois tasapainotilasta (Nummela 2007, 333). Tämän vuoksi harjoitusmäärien nostaminen vuodesta toiseen on suotavaa.

Suunnistusharjoittelun tulee olla liikunnallisesti monipuolista lajin vaatimusten lisäksi (Laitinen 1990, 356). Moesch ym. (2010, e286) mukaan lajiin myöhemmin erikoistuneet nuoret menestyvät lajissaan paremmin kansainvälisellä tasolla kuin lajivalinnan aikaisemmin tehneet. Tutkimuksessa huiput aloittivat lajiharjoittelun vasta 15 ikävuoden jälkeen, siksi monipuolinen yleisharjoittelu on tärkeässä osassa 15-vuotiaiden harjoittelua.

Ikävuoteen 20 mennessä yleisharjoittelu alkaa muuttua yhä enemmän lajinomaisemmaksi. 15-vuotiaiden suunnistajien fyysisestä harjoittelusta suunnistuksen lajiharjoittelun osuus yksilöstä riippuen on 25–40% koko fyysisestä harjoittelusta, kun 20-vuotiailla lajiharjoittelua on peräti 35–60% osuus koko fyysisestä harjoittelusta. Suunnistuksen lajiharjoitteluun lasketaan kuuluvaksi suunnistus, juoksu ja lajivoima. (KIHU n.d..)

Hernelahti, Lakanen ja Savolainen (2009, 140) määrittelevät suunnistustaidon suunnitelmalliseksi rastilta lähdöksi, ennakoivaksi ajatteluksi, havainnoinniksi sekä rastinotoksi. Keskeisintä

on oppia hyödyntämään maaston muotoja sekä johdattelevia kohteita ja havaita ne sekä kartalta että maastosta. Taidollisesti hyvä suunnistaja kykenee käyttämään taitojaan erilaisissa maastotyypeissä ja eri kartoittajien tekemillä kartoilla.

Taitoharjoittelu on tärkeä osa suunnistusvalmennusta. 15–16 vuotiailla tavoitteena on noin 150 erilaista suunnistusharjoitusta vuodessa erilaisissa maastotyypeissä. Tavoitteena on kehittää perustaitoja sekä toimintaa ohjaavia rutiineja, niin että niistä tulisi automatisoituneita. Nuori ymmärtää tapansa suunnistaa ja kehittää suorituksen hallintaansa. (KIHU n.d.) Mielikuvaharjoittelun avulla nuori voi kehittää suunnistusajattelua. Mielikuvaharjoittelulla tarkoitetaan esimerkiksi karttojen tutkimista ja piirtämistä. (Hernelahti ym. 2009, 147.)

Vanhempana (17–20v.) mielikuvaharjoittelun määrä hieman kasvaa, ja tärkeimpiin kisoihin valmistutaankin entistä paremmin. Kansainvälistä kokemusta haetaan enemmän ja käydään kisoja ”isomman paineen alla”. Suunnistaja alkaa itse suunnitella ja toteuttaa taitoharjoituksia omatoimisesti sekä edelleen kehittää suorituksen hallintaansa sekä suunnistusrutiineja. (KIHU n.d..)

## 5 TUTKIMUSONGELMAT

Opinnäytetyömme oli kartoittava tutkimus, jossa tutkimme aluevalmennusjärjestelmää käsitteenä, järjestelmään kohdistuvia odotuksia ja sitä, miten järjestelmä toimii käytännössä. Tulokset kuvaavat nykyisen järjestelmän toimintaa ja esittävät kehitysehdotuksia. Työmme tavoitteena oli saada Suomen Suunnistusliitolle koottua tietoa aluevalmennusjärjestelmästä sekä näkökulmia järjestelmän muutostarpeista. Tavoitteenamme oli tuoda esille tietoa aiheesta, jota ei ole aiemmin tutkittu. Tutkimuksen avulla pyrimme myös kasvattamaan omaa ammatillista näkemystämme.

Opinnäytetyömme tutkimusongelmat muodostuivat kahdesta pääongelmasta ja yhdestä aluongelmasta:

1. Miten aluevalmennusjärjestelmä tukee seurojen nuorten suunnistusvalmennusta eri alueilla?

Oletimme, että aluevalmennus tukee kasvukeskuksissa asuvien nuorten päivittäistä suunnistusvalmennusta, mutta muilla alueilla välimatkat ovat haasteena järjestelmän toimivuudelle (Rantala 2012, 12).

- 1.1 Minkälaiset aluevalmennusresurssit ovat käytössä ja kuinka ne toimivat?

Hypoteesina oletimme, että resurssien määrä ja toimivuus vaihtelevat eri seuroissa ja eri alueilla (Rantala 2012, 12).

2. Miten suunnistuksen aluevalmennusta voidaan kehittää?

Tutkimusongelmat laadittiin yhdessä työnohjaajan ja työntilaajan kanssa.

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kartoittaa aluevalmennuksen nykytilaa ja miten se palvelee 15–20-vuotiaita nuoria suunnistajia. Selvittää, miten alueet kokevat aluevalmennuksen toimivuuden ja mitä eroa on aluevalmennuskeskuksien (Helsinki, Tampere ja Turku) toiminnassa verrattuna muihin aluevalmennusalueisiin sekä tuoda esille aluevalmennusjärjestelmän mahdollisia kehittämistarpeita ja ehdotuksia aluevalmennusjärjestelmän kehittämiseksi.

## 6 TUTKIMUSMENETELMÄT

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää ja kartoittaa aluevalmennusjärjestelmää ja sen toimivuutta. Tutkimusmenetelmänä oli pääasiallisesti kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus. Lisäksi käytimme laadullisia menetelmiä kyselyyn sisältyneissä avoimissa vastauksissa ja perehtyessämme aluevalmennuksesta saatavilla olevaan kirjoitettuun materiaaliin.

Määrällisen tutkimuksen tarkoitus on ihmisiä koskevien asioiden ja ominaisuuksien selittäminen, kuvaaminen, kartoittaminen, vertaileminen ja ennustaminen (Vilkkä 2007, 19). Halusimme saada selville, mitkä ovat vastaajiemme ajatukset, tuntemukset, kokemukset ja uskomukset aluevalmennusta kohtaan, joten käytimme kartoittavaa tutkimusotetta. Laadullista otetta käytimme saadaksemme selville tarkennuksia ja kehittämisehdotuksia.

Kartoittavan tutkimuksen tavoitteena on etsiä uusia näkökulmia tutkittavaan asiaan. Kirjallisuuden pohjalta tehdään hypoteeseja ja tutkimuksen avulla tutkitaan esimerkiksi vähän tunnettuja asioita ja löydetään tarkasteltavasta asiasta keskeisiä malleja tai luokkia (Vilkkä 2007, 20), mikä tarkoitti opinnäytetyömme kannalta uusien näkökulmien ja muutosehdotusten selvittämistä.

Aineistona käytimme Suomen Suunnistusliiton aineistoja sekä nuorten kehittymiseen liittyvää kirjallisuutta. Perehdyimme nuorten kehittymiseen ja lajiharjoitteluun saadaksemme pohjatietoa kyselyä varten ja ymmärtääksemme mitä nuorten harjoittelussa tulee ottaa huomioon niin yleisesti kuin myös suunnistajana kehittymistä silmällä pitäen. SSL:n aineistot ovat saatavilla netissä ja ne ovat luotettavia sekä myös ainoita lähteitä aluevalmennusjärjestelmää kuvattaessa. Tutkimme myös liikunta-alan kirjallisuutta ja aiemmin tehtyjä tutkimuksia mitkä liittyivät kilpaurheiluun. Kyselylomaketta laatiessa käytimme apuna myös menetelmäkirjallisuutta.

### *Kohdejoukko*

Tutkimuksemme oli poikittaistutkimus, joka selvitti miten aluevalmennusjärjestelmä toimii juuri tällä hetkellä. Suomen Suunnistusliitossa on tehty kartoitus seuroista, joissa on hyviä nuorisosuunnistajia. Kartoituksessa seurattiin kaikkia SM-kilpailuiden menestyjiä ja luokiteltiin heidät tasoluokkiin 1, 2 ja 3 ranking-listan perusteella. Ranking-listan sijoitus perustuu kisamenestykseen. Tämän kartoituksen avulla valitsimme tutkimukseen osallistuvat seurat. Kaikkiaan seuroja, joissa on edes yksi nuori näistä luokista, on noin 200. (Lilja, 2014.) Kyselyn kohde-

joukoksi pyrittiin valitsemaan ne seurat, joita kysely eniten koskettaa, eli joilla on 15–20-vuotiaita nuoria kilpasuunnistajia. Kyselyyn valittiin ne seurat, joissa on 1- tai 2-luokan suunnistajia ikäluokasta 15–20. Tällöin saimme varmasti mukaan ne seurat, joissa oletettavasti on eniten käsitystä AV-toiminnasta ja eniten toimintaan osallistuvia nuoria. Kysely lähetettiin seuran puheenjohtajalle, joka ohjasi sen seurassaan hänelle, joka vastaa seuran nuoriso- tai valmennuspuolesta. Koska vastaajia oli ympäri Suomea, käytimme Internet-pohjaista kyselyjärjestelmää (Webropol). Saimme myös opastusta kuinka kyseistä ohjelmaa käytetään. Kyselyä ja tutkimusta tehdessämme meidän piti ottaa huomioon kyselymetodin mahdolliset heikkoudet, kuten kato (Hirsjärvi ym. 2009, 196).

## 6.1 Mittari

Tarkoituksenamme oli tutkimuksestamme saatavalla aineistolla kartoittaa AV-järjestelmän toimintaa eri alueilla. Kartoittavaan tutkimustapaan suositellaan käytettävän joko haastatteluja, kyselylomaketta tai asenneskaaloja. Tämä viittaa Survey-tutkimukseen, jossa näitä asioita tutkitaan strukturoidussa muodossa esimerkiksi kyselylomakkeella tai strukturoidulla haastattelulla. Survey-tutkimus on haastattelu-, tai meidän tapauksessamme, kyselymenetelmällä toteutettu ei-kokeellinen tutkimus. Tutkimusaineistonkeruussa käytimme mittarina strukturoitua kyselyä (liite 1). Kysely on tehokas, koska verrattuna esimerkiksi haastatteluun, se vie tutkijalta vähemmän aikaa. Kyselyn avulla pystyimme keräämään tietoa laajalta alueelta aluevalmennukseen liittyen. Survey-tutkimuksessa on tarkoituksena poimia ihmisjoukosta otos yksilöitä, joille kysely teetetään. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 193–194.)

Hirsjärven ym. (2009, 198) mukaan tutkimuksen onnistumista voidaan tehostaa kyselylomakkeen tarkalla suunnittelulla. Kyselylomakkeen laadintaan tulee käyttää tarpeeksi aikaa ja kysymykset täytyy miettiä tarkkaan. Selvyys on tärkein seikka kyselylomaketta tehdessä. Tämän takia hyödynsimme meitä varten koottua ohjausryhmää. Testasimme kyselylomaketta ohjausryhmällä, millä varmistimme sen, että mitattavat asiat olivat tarkoituksenmukaisia tutkimuksen ongelmiin peilaten. Pyysimme ohjausryhmää arvioimaan myös kysymysten mielekkyyden. Lähetimme kyselyn sähköisesti ohjausryhmälle, joka antoi palautteen sähköpostin välityksellä. Pyrimme avaamaan kaikki tarvittavat teoreettiset sekä konkreettiset käsitteet kyselylomakkeessa niin, että vastaajat ymmärtäisivät tutkimuslomakkeen kysymykset samalla lailla kuin me tekijät. Teoreettiset käsitteet ovat vakiintuneempia verrattuna konkreettisiin käsitteisiin, koska ne ovat tosiseikkoihin perustuvia yleistyksiä. Konkreettiset käsitteet puolestaan ovat aika- ja



paikkasidonnaisia eivätkä ne merkitse kaikille välttämättä samaa asiaa tai käsitteissä on viivahde-eroja (Vilkkä 2007, 76).

Kyselyn kysymyksissä käytimme viisiportaista Likert-asteikkoa, avoimia kysymyksiä, sekamuotoisia kysymyksiä sekä asteikkoihin, eli skaaloihin, perustuvia kysymyksiä. Kysymysten pohjana toimivat tutkimusongelmamme sekä vastaajien perustietojen kerääminen, mikä selventää kuvaa vastaajien taustoista ja tietämyksestä.

#### *Vastaajien taustatiedot ja perehtyneisyys aiheeseen*

Taustatietojen keräämistä varten olimme laatineet kuusi kysymystä. Kysymykset käsittelivät vastaajan aluevalmennusaluetta, toimintaa seurassa, kuinka monta aluevalmennuksen kohde-ryhmään kuuluvaa nuorta seurassa on, ja minkälainen käsitys tai tietämys vastaajalla on nuorten valmentamisesta. Vastaajat saivat myös halutessaan kirjoittaa edustamansa seuran sekä tehtävänsä seurassa avoimeen kenttään. Tällä kysymyksellä pystyimme tarkkailemaan, olivatko vastanneet seurat suuria vai pieniä ja olivatko vastauksen antajat tietoisia nuorten valmennuksellisia asioista.

Halusimme selvittää vastaajien perehtymisen nuoren urheilijan harjoitteluun, joten kysyimme missä iässä valmennuksen tulisi alkaa. Vastausvaihtoehdot oli jaettu neljään eri ikäryhmään; 13–14-vuotiaat, 15–16-vuotiaat, 17–18-vuotiaat sekä 19–20-vuotiaat. Kysymyksessä sanalla valmennus tarkoitettiin systemaattista, ohjattua harjoittelua, mikä oli selitetty myös kysymyksen yhteydessä. Kysyimme samoilla vastausvaihtoehdoilla myös: ”Mistä ikäryhmästä alkaen suunnistuksen aluevalmennuksen tulisi tarjota toimintaa?”, jotta saisimme käsityksen siitä, mitä vastaajat pitävät sopivimpana alkamisajankohtana aluevalmennukselle. Näillä kysymyksillä pystyimme tarkastelemaan ovatko valmennuksen aloittaminen ja aluevalmennuksen aloittaminen yhteydessä toisiinsa ja miten ne sopivat nuoren fyysisen kehittymisen teoriaan.

Kysyimme kuinka tutuksi vastaajat kokevat Suomen Suunnistusliiton aluevalmennusjärjestelmäkuvauksen. Kysymyksellä halusimme selvittää vastaajien tietoutta itse aluevalmennuksesta ja kuinka tuttu se heille on. Vastausvaihtoehtoina käytimme seuraavia: ”Todella tuttu”, ”Tiedän sisällön pääpiirteittäin”, ”Olen kuullut siitä, mutta en tunne sisältöä” sekä ”En ole kuullut”. Vastaukset antoivat osviittaa siitä, ovatko vastaajat asiantuntijoita tässä, vai tietämättömiä siitä, mihin kyselyyn ovat vastaamassa.

### *Aluevalmennusjärjestelmän toiminta tällä hetkellä*

Selvittääksemme ensimmäisen tutkimusongelmamme olimme laatineet viisi kysymystä, jotka käsittelivät laajasti aluevalmennusjärjestelmän monia mahdollisia toimia. Taustaa toiminnan vaihtoehtoista olimme keränneet valmennusstrategiasta sekä AV-järjestelmän nettisivuilta.

Halusimme selvittää, mitä aluevalmennusjärjestelmä tarjoaa eri alueilla ryhmiin valituille 15–20-vuotiaille nuorille tällä hetkellä. Vastausvaihtoehdot oli annettu seuraavasti: viikoittaiset harjoitukset, alueen omat leiritykset, valtakunnalliset aluevalmennusleirit, tasotestaus, harjoituksia/leirejä tai testausta myös muille kuin ryhmiin valituille sekä riippuu av-luokasta, johon on valittu (AV-huippu, AV+ tai AV). Tasotestauksilla tässä yhteydessä tarkoitettiin syke-tasotestausta, ei AV-testejä. Kysymyksellä saimme arvokasta tietoa siitä, mitä toimintaa aluevalmennuksen nimissä tällä hetkellä järjestetään milläkin alueella.

Halusimme selvittää kuinka paljon aluevalmennusryhmään kuulumisen uskotaan motivoivan nuorta eri ikäryhmissä. Kysymyksellä oli tarkoitus selvittää vastaajien mielipidettä aluevalmennustoiminnan tärkeydestä eri-ikäisten nuorten harjoittelumotivaatiossa. Vastaajat saivat arvioida tärkeyden merkityksen eri ikäluokissa: 15–16-vuotiaat, 17–18-vuotiaat ja 19–20-vuotiaat. Vaihtoehdot olivat: ei lainkaan, vähän, en osaa sanoa, aika paljon ja todella paljon.

Kysymys ”Miten uskotte nuoren osallistumisen aluevalmennukseen (siinä muodossa kuin aluevalmennusta on tarjolla oman alueenne nuorelle) vaikuttavan nuoren kehittymiseen?” selvitte vastaajien mielipidettä ja kokemusta tämänhetkisen aluevalmennustoiminnan hyödyistä silmälläpitäen valmennusstrategian tavoitetta nostaa suomalainen huippusuunnistus maailmankartalle. Vastaajat saivat arvioida aluevalmennuksen vaikutuksen seuraaviin nuorten kehittymisalueisiin: nuori kehittyy suunnistajana, nuori kehittyy kansalliselle kärkitasolle, nuori kehittyy kansainväliselle tasolle ja nuori kehittyy maailmanmestaruustasolle.

### *Aluevalmennuksen resurssit ja kuinka ne toimivat*

Halusimme selvittää, kuinka monen vastaajan seurasta löytyy nuoria, jotka voivat hyödyntää nuorten olympiavalmentajan teettämiä harjoituksia. Tämän kysymyksen avulla saimme myös hieman tietoa siitä, kuinka moni vastaajien seurojen nuorista asuu niin sanotuissa kasvukeskuksissa (Helsinki, Tampere ja Turku).

Halusimme saada selville seurojen välistä yhteistyötä sekä harjoitusolosuhteita, joten kysyimme onko seuroilla valmennusyhteistyötä muiden seurojen kanssa. Vastausvaihtoehtoina käytettiin seuraavia; ”On toistuvasti seurayhteisössä (monien eri seurojen kanssa yhdessä), ”On, toistuvasti yhden seuran kanssa”, ”Satunnaisesti” ja ”Ei ole”. Vastaajille annettiin mahdollisuus kommentoida aihetta kysymyksen jälkeen avoimessa kentässä, jotta saisimme tietää seurayhteistyökuvioista tarkemmin sekä myös muita mahdollisia yhteistyökuvioita.

Seurayhteistyön lisäksi halusimme selvittää muita valmennuksen tukimuotoja. Selvitimme urheilulukioiden ja urheiluakatemioiden valmennuksellista hyötyä nuorille urheilijoille kysymällä: ”Onko seuranne alueella urheilu- / suunnistuslukio, jonka koette tukevan toimintaanne?” sekä ”Onko seuranne toiminta-alueella urheiluakatiatoimintaa, josta seuranne nuorilla on valmennuksellista tai muuta hyötyä?”. Kysymyksen jälkeen vastaajat saivat halutessaan kommentoida aihetta vapaassa kentässä, jotta saisimme tietää tarkemmin urheilulukioiden ja -akatioiden toiminnasta ja valmennuksellisesta hyödystä.

Kysymyksellä ”Tarjoaako aluevalmennusjärjestelmä alueellanne ryhmiin valituille 15–20-vuotiaille nuorille tai heidän valmentajilleen tai heidän seuroilleen tällä hetkellä jotain muutakin? Mitä?” kartoitimme mahdolliset muut toiminnot, joita emme välttämättä osanneet ottaa huomioon alueiden toiminnassa. Samalla kysymys toi esille, kuinka suljettua aluevalmennus on eri alueilla. Avoimen kysymyksen avulla tutkittiin muita valmennukseen liittyviä tukitoimia, joita aluevalmennus tarjoaa.

Rahoituksen suhteen halusimme selvittää millaisilla varoilla tämänhetkinen aluevalmennustoiminta pyörii vastaajien mielestä; ”Kenen varoilla aluevalmennustoiminta mielestänne kustannetaan tällä hetkellä?” Seuraava kysymys oli muuten sama, mutta koski aluevalmennustoiminnan kustantamista ihannetilanteessa – tämä kysymys liittyy myös aluevalmennustoiminnan kehittämiseen. Kysymyksillä pyrimme tarkastelemaan sitä, kuka toimintaa rahoittaa tällä hetkellä ja kenen toivotaan rahoittavan toimintaa ihannetilanteessa.

#### *Aluevalmennusjärjestelmän kehittäminen*

Taustatiedon ja tämänhetkisen tilanteen kartoittamisen lisäksi suurin osa kysymyksistä koski aluevalmennusjärjestelmän mahdollisia kehittämistoiveita ja -ideoita. Halusimme saada selville miten vastaajat kokevat nykyisen aluevalmennusjärjestelmän toimivuuden. Kysymyksellä

saimme suoran vastauksen siihen, onko aluevalmennusjärjestelmä nykyisellään toimiva ja ollaanko siihen tyytyväisiä, vai haluttaisiinko siihen muutoksia.

Kysyimme, kuka tuntee aluevalmennuksen sisällön ja kuka antaa ohjeet aluevalmennuksen sisällöstä tällä hetkellä. Tällä pyrimme lisäämään tietouttamme siitä, kuka aluevalmennusta tällä hetkellä organisoii milläkin alueella. Seuraavassa kysymyksessä halusimme tietää samat asiat, mutta ihannetilanteessa. Vastausvaihtoehtoina käytettiin: seurojen johtokuntien muodostama yhteisö, seurojen valmentajat yhdessä, alueen valmentajaksi nimetty henkilö, suunnistusliiton valmentajat tai muu. Muu-kohdalla halusimme selvittää mahdolliset muut tahot, joita emme välttämättä osanneet ottaa huomioon kyselyä laadittaessa.

Halusimme selvittää kuinka toimiviksi vastaajat mieltävät erilaiset aluevalmennustoiminnot tällä hetkellä oman alueen nuoren urheilijan kannalta. Arvioitavia toimintoja olivat viikoittaiset AV-valmennukset, alueen omat leiritykset, valtakunnalliset AV-leiritykset, AV tasotestaus, aluevalmentajan panos, nykyinen jaottelu yhdeksään aluevalmennusalueeseen sekä aluevalmennusmaksun vastaaminen sillä saatuun hyötyyn.

AV-järjestelmän valintakriteerit ovat puhuttaneet paljon, joten halusimme selvittää vastaajien mielipiteen aluevalmennusjärjestelmän valintakriteereistä ja niiden oikeellisuudesta. Kysyimme ”Ovatko aluevalmennusryhmiin pääsyn valintakriteerit mielestänne hyvät ja oikeat?”. Halusimme tietää vastaajien mielipiteen aluevalmennusjärjestelmän toiminnan avoimuuteen, koska erityisesti harjoitusten avoimuutta on pohdittu eri tahoilla. Selvitimme, kuinka avointa tai rajattua aluevalmennusryhmiin tai kaikkeen aluevalmennustoimintaan pääsyn tulisi olla eri ikäryhmissä vastaajien mielestä. Vastaukset koskivat ikäryhmiä 13–14, 15–16, 17–18 sekä 19–20. Vastausvaihtoehdot olivat: avointa, melko avointa, melko rajattua, rajattua ja en osaa sanoa. En osaa sanoa -vastausvaihtoehdolla helpotimme vastaajia, mikäli heillä ei ollut asiasta mieltä.

Tietääksemme millainen on paras mahdollinen aluevalmennusjärjestely vastaajien mielestä, kysyimme: ”Kuvatkaa parasta mahdollista 15–20-vuotiaiden valmennusjärjestelyä seuranne kannalta. Mitä elementtejä siinä on?”. He saivat arvioida Likert-asteikolla (1= ei tärkeää, 5=erittäin tärkeää) seuraavat aluevalmennukseen liittyvät elementit: aktiivinen oman seuran toiminta, naapuriseuran / seurojen kanssa tehtävä yhteistyö, alueen seurojen kesken tehtävä yhteistyö, aluevalmennuksen tarjoama päivittäisharjoittelu, aluevalmennuksen tarjoama leiritoiminta,

aluevalmennuksen tarjoama valmennus ja valmennusosaaminen, Suunnistusliiton tarjoamat toimintamallit esim. valmentautumisesta ja seurayhteistyöstä, Suunnistusliiton tarjoama valmentajakoulutus ja coaching, kattava urheilulukioiden toiminta ja kattava urheiluakatemioiden toiminta. Kysymyksessä sanalla coaching tarkoitettiin valmentajien kouluttamista tai tukea valmentamiseen, ja se oli selitetty myös kysymyksen yhteydessä.

Halusimme selvittää mitkä ovat vastaajien mielestä tärkeimpiä valmennuksellisia toimia, joita aluevalmennus voisi tarjota seuraharjoitusten ja omatoimisen harjoittelun tueksi. Vastausvaihtoehtoina käytimme: juoksuharjoituksia, suunnistusharjoituksia, voimaharjoituksia, tasotestauksia, leirejä, liiton tarjoamaa seuran omien valmentajien valmennuskoulutusta, alueen harjoittelutoiminnan koordinoitua ja muuta. Vaihtoehdolla muu halusimme antaa vastaajille mahdollisuuden kirjata omat ehdotuksensa vapaasti.

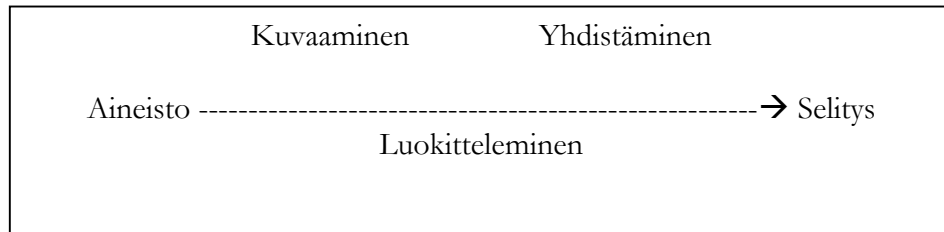
Kyselylomakkeen kaksi viimeistä kysymystä ”Millainen aluevalmennusjärjestelmä tulisi olla alueellanne, jotta se palvelisi parhaiten nuoria (15 – 20-vuotiaita) suunnistajia?” ja ”Haluatko kertoa vielä jotain muuta aluevalmennukseen, seura-yhteistyöhön, rahoitukseen, toimintaan, tiedottamiseen, jne. liittyen?” kokosivat vastaajien ajatuksia aluevalmennusjärjestelmään liittyen. Kysymyksen avulla vastaajat saivat mahdollisuuden esittää järjestelmän parannusehdotuksia, joita emme olleet osanneet ottaa huomioon.

## 6.2 Analysointimenetelmä

Määrällisessä tutkimuksessa tietoa tarkastellaan numeerisesti, eli tutkittavia asioita käsitellään numeroiden avulla (Vilkka, 2007, 14). Mikään sääntö ei määrää mekaanisesti analyysitapojen valintaa ja aineistoa voidaan analysoida monin eri tavoin. Käytimme selittävää lähestymistapaa, koska siinä käytetään tilastollista analyysia ja päätelmien tekoa. (Hirsjärvi ym. 2009, 223–224.)

Kun aineisto oli kerätty, siirsimme sen Webropol-ohjelmasta taulukkolaskentamuotoon Excel-tiedostoon, jossa aineistoa analysoitiin Microsoft Office Excel 2013 version avulla. Etenimme Hirsjärvi ym. (2009, 223) vaiheittaisen analyysin avulla (kuvio 2), joten ensimmäisenä hahmotimme kokonaiskuvan aineistosta. Tämän jälkeen luokittelimme aineiston tutkimusongelmien mukaan. Luokittelemisen jälkeen yhdistelimme aineistoa keskenään ja teimme niistä ristiintaulukointia. Ristiintaulukointi ilmaisee riippuvuutta kahden eri luokitellun muuttujan välillä (Vilkka 2007, 118). Muutimme osan ristiintaulukoinneista diagrammeiksi, koska koimme, että

ne olisivat lukijaystävällisempiä. Tulosten ja vastausten jakautumista eri arvoihin tai vaihtoehtoihin on kuvattu prosenttiosuuksilla, joita havainnollistettiin kuvioilla.



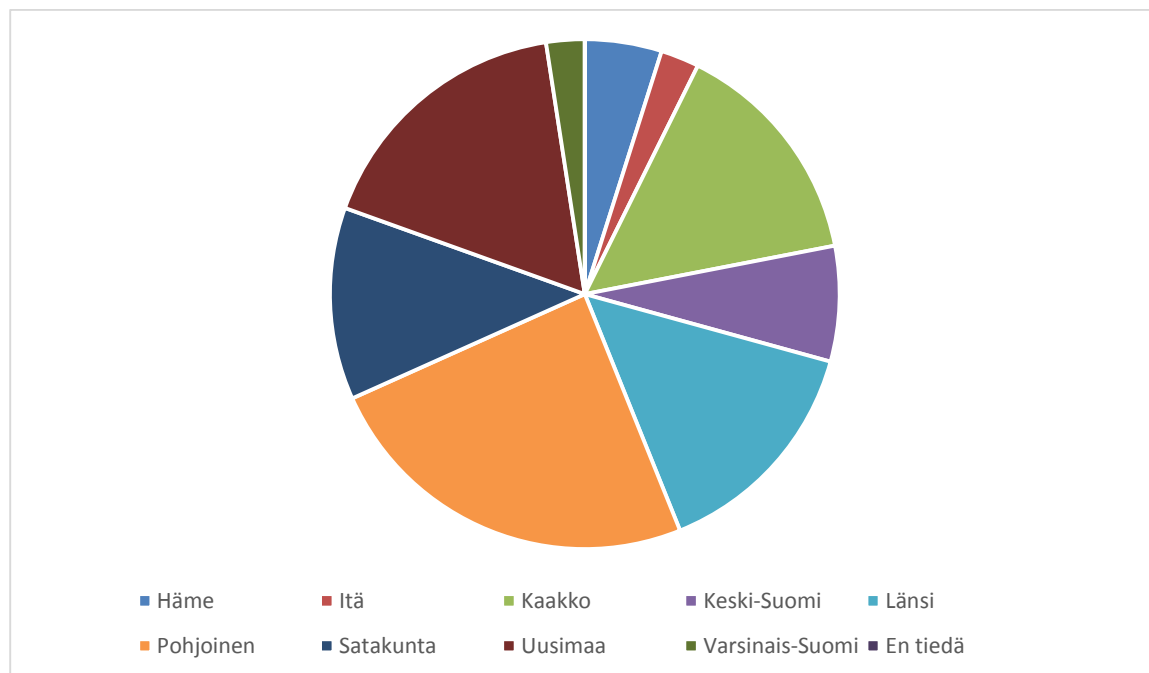
Kuvio 2. Analyysi vaiheittaisesti etenevänä (Hirsjärvi ym. 2009, 223).

## 7 TUTKIMUTULOKSET

Tutkimustulokset on jaoteltu tutkimusongelmittain.

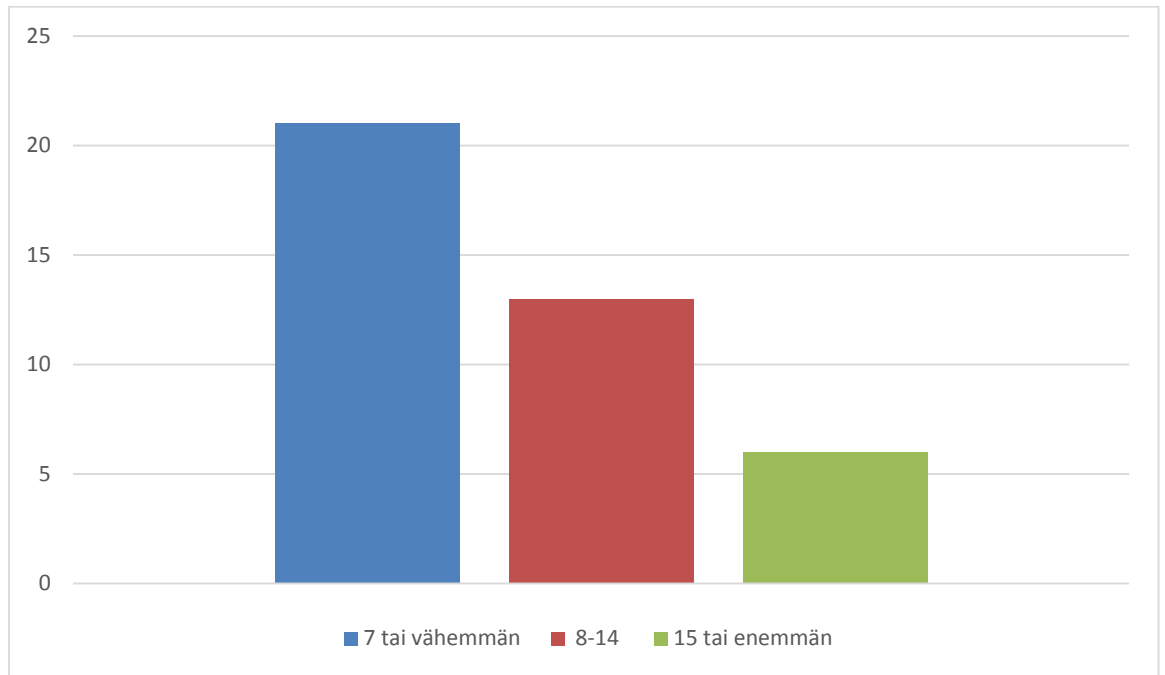
### 7.1 Vastaajien taustatiedot ja perehtyneisyys aiheeseen

Vastauksia saatiin jokaiselta alueelta. Kuviossa 3 on esitetty vastaajien jakautuminen alueittain. Suurin osa vastauksista saatiin Pohjoisen alueelta, kun taas Idästä ja Varsinais-Suomesta tuli molemmista vain yksi vastaus. Vastaajien rooli seuroissa oli pääosin valmentaja, valmennusvastaava, puheenjohtaja tai nuorisovastaava.



Kuvio 3. Vastanneet alueittain. (n=41)

Puolella vastanneista (51 %) seuraan kuuluu enintään seitsemän sellaista nuorta, joille he haluaisivat järjestää valmennuksellista toimintaa. Seuroja, joissa oli 8-14 nuorta, on 32 %. Vain 15 % vastanneissa seuroissa on vähintään 15 nuorta. (Kuvio 4).



Kuvio 4. Niiden nuorten määrä seuroissa, joille halutaan järjestää valmennuksellista toimintaa. (n=41)

Vastaajista 68 % aloittaisi nuorten *systemaattisen valmennuksen* 15–16 vuoden iässä, kun taas 29 % vastaajista aloittaisi valmennuksen jo 13–14 vuoden ikäisille nuorille. Vastaajista 2 % mielestä valmennus tulisi aloittaa vasta 17–18-vuotiaana. Kukaan vastaajista ei kannattanut valmennuksen aloittamista 19–20-vuotiaana. *Aluevalmennuksen* aloittamista 15–16-vuotiaana puolsi 63 % vastaajista ja 37 % oli sitä mieltä, että aluevalmennus tulisi aloittaa 13–14-vuotiaana. Myöhempiä aluevalmennuksen aloittamista ei kannattanut kukaan.

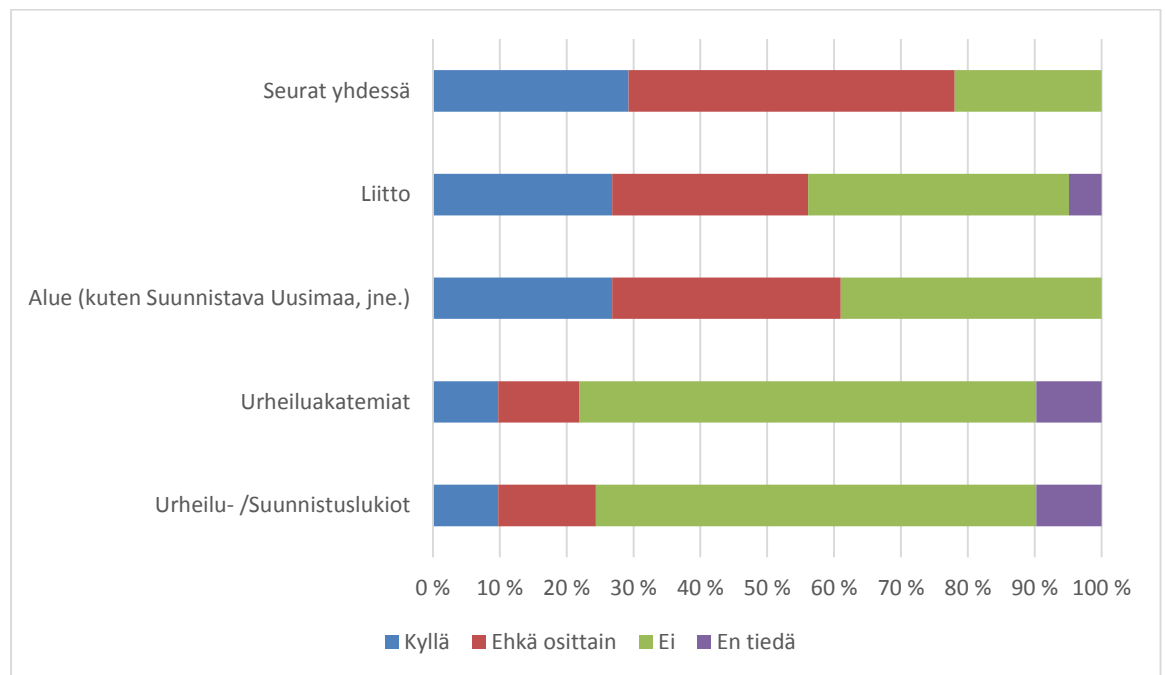
Vastaajista 68 % ilmoitti tietävänsä SSL:n aluevalmennusjärjestelmän sisällön pääpiirteittäin, 20 % kertoi kuulleensa aluevalmennusjärjestelmäkuvauksesta, muttei tuntenut sisältöä. Lopuille vastaajille (12 %) kuvaus oli todella tuttu. Kysymys ja siitä saadut vastaukset peilaavat työmme luotettavuutta. Vastauksista näimme, että kyselyyn osallistujilla on tietopohjaa aluevalmennusjärjestelmästä sekä kiinnostusta aiheita kohtaan.

## 7.2 Aluevalmennusjärjestelmän toiminta tällä hetkellä

Aluevalmennustoiminta pyörii tällä hetkellä eniten seurojen yhdessä järjestämänä, mutta myös liitto ja alue järjestävät aluevalmennustoimintaa (kuvio 5). Aluekohtaiset erot näkyvät hyvin

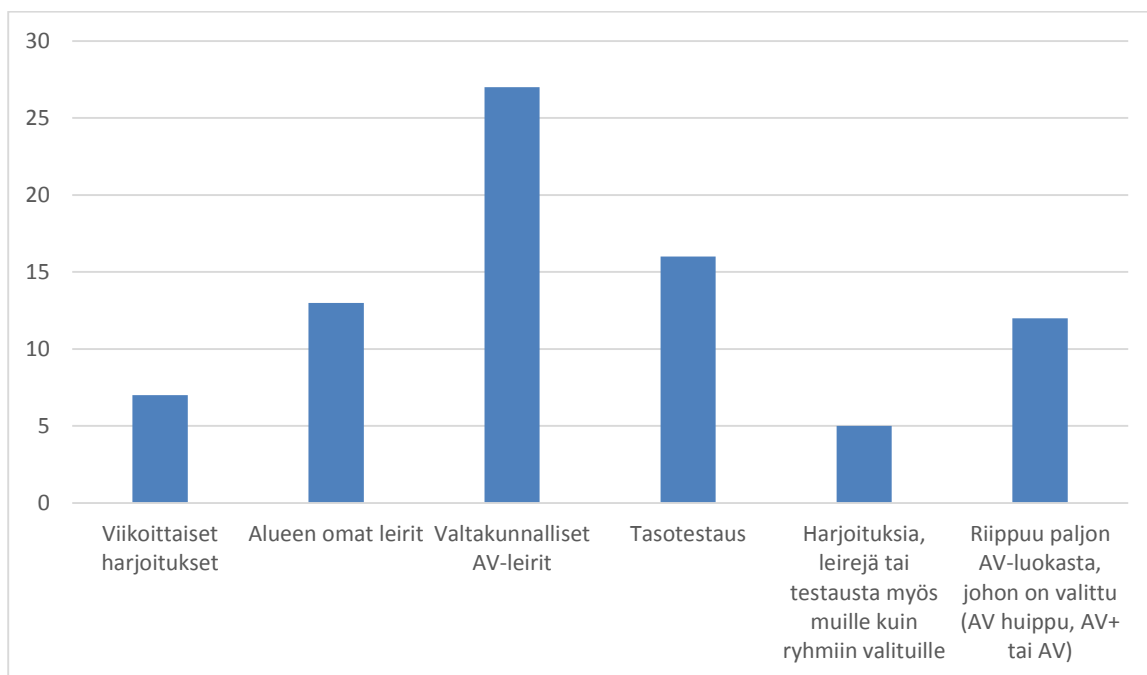


näissä vastuksissa, koska osalla alueista ei ole mahdollisuutta urheiluakatemia tai -lukiovalmennukseen tai toimivaan alueen järjestämään toimintaan. Joillakin alueilla liitto ja alue eivät järjestä toimintaa. Vähiten koettiin urheiluakatemioiden ja urheilu- /suunnistuslukioiden osallistuvan aluevalmennustoiminnan järjestämiseen, koska urheilulukiot ja -akatemit toimivat omina organisaatioina.

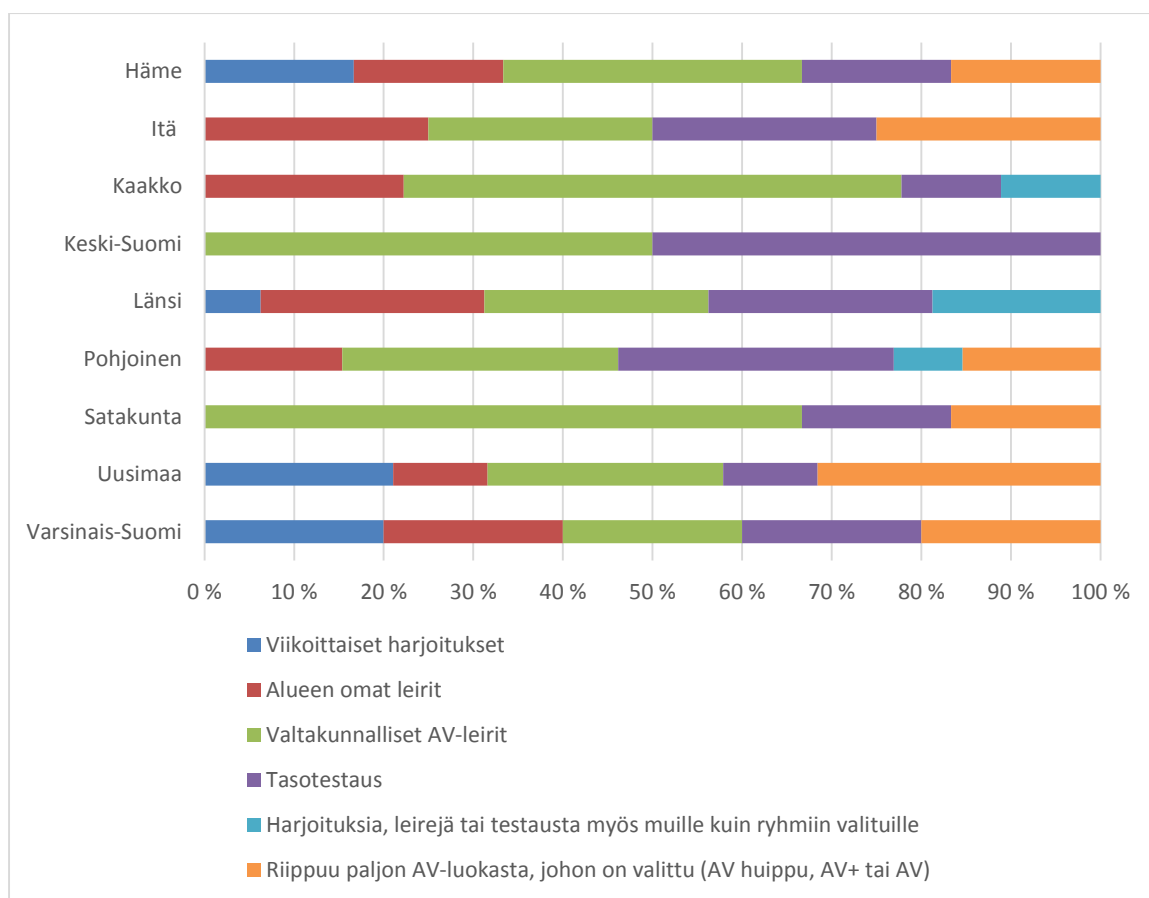


Kuvio 5. Aluevalmennustoiminnan järjestäminen tällä hetkellä. (n=41)

Valtakunnallisia aluevalmennusleirejä tarjottiin eniten (kuvio 6). Yhteensä 73 %:lle vastaajien seurojen nuorille oli tarjolla aluevalmennusleirejä. Tasotestausta tarjottiin alle puolelle (43 %) vastaajien seurojen nuorista. Puolestaan alueen omia leirejä oli tarjolla 35 %:lle kyselyyn vastanneiden seuroista. Viikoittaisia harjoituksia tarjottiin 19 %:lle vastanneiden seurojen nuorille. Harjoituksia, leirejä tai testauksia myös muille kuin ryhmään kuuluville tarjottiin lähes yhtä paljon kuin viikoittaisia harjoituksia oli tarjolla kaikille ryhmiin kuuluville. Alueelliset erot ovat havaittavissa kuviosta 7. Valtakunnallisia AV-leirejä ja alueen omia leirejä tarjottiin eniten. Myös tasotestausta tarjottiin jokaisella alueella.

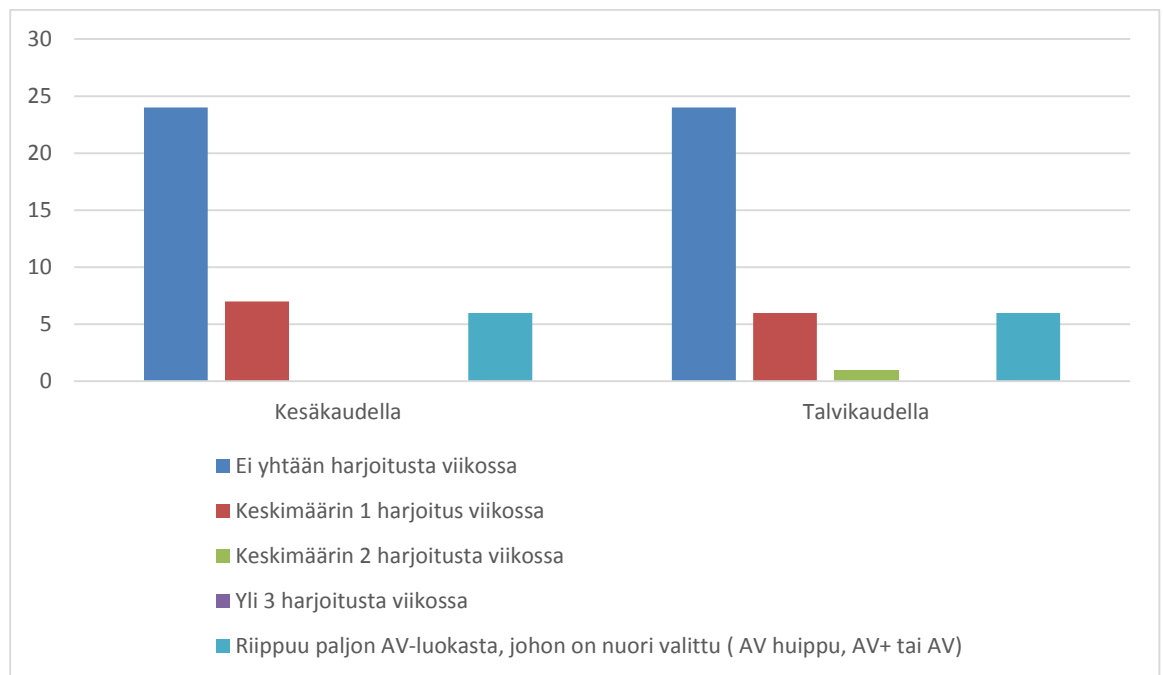


Kuvio 6. Aluevalmennuksen tarjoama toiminta ryhmiin valituille nuorille tällä hetkellä. (n=37)



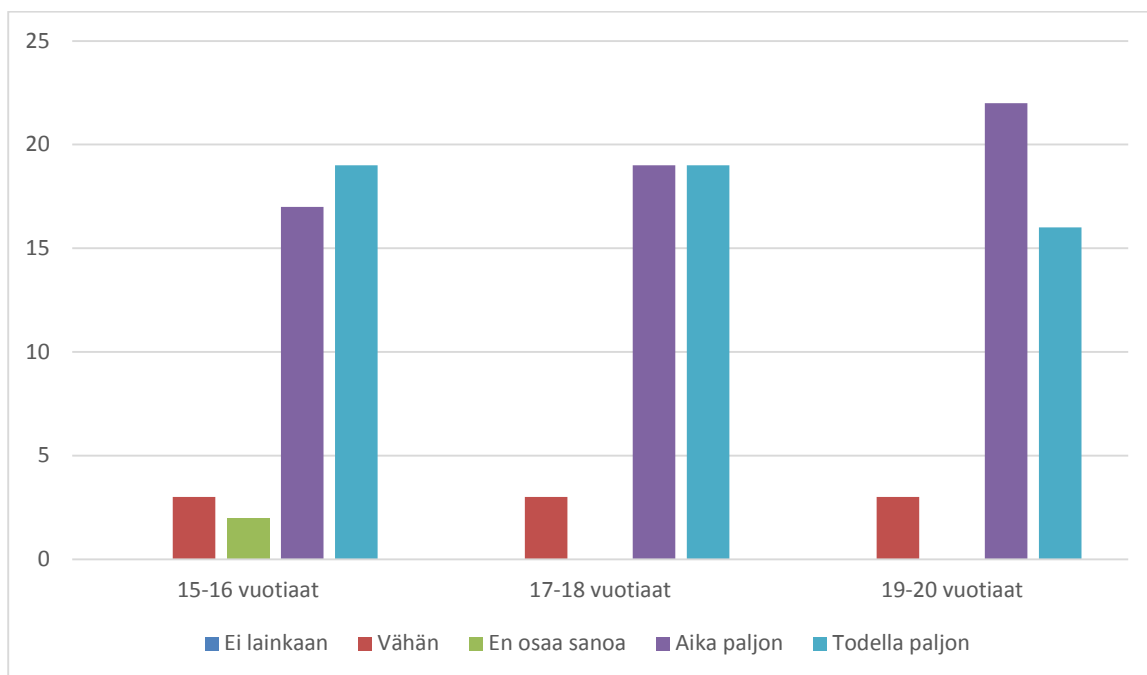
Kuvio 7. Aluevalmennuksen tarjoama toiminta ryhmiin valituille nuorille *alueittain* tällä hetkellä. (n=37)

Vastaajista 65 % kertoi, ettei aluevalmennukseen liittyviä suunnistusharjoituksia järjestetä ollenkaan heidän alueellaan (kuvio 8). Yksi suunnistusharjoitus viikossa oli tarjolla kuudella seuralla talvikaudella ja kesäkaudella seitsemällä seuralla. Keskimäärin kaksi harjoitusta viikossa oli yhdellä vastaajista ja sekin vain talvikaudella. Kuusi vastaajaa oli vastannut, että harjoitusten määrä riippuu mihin aluevalmennusryhmään nuori kuuluu. Kuviosta nähdään, että vuodenajalla ei ole suurta merkitystä suunnistusharjoitusten määrään.



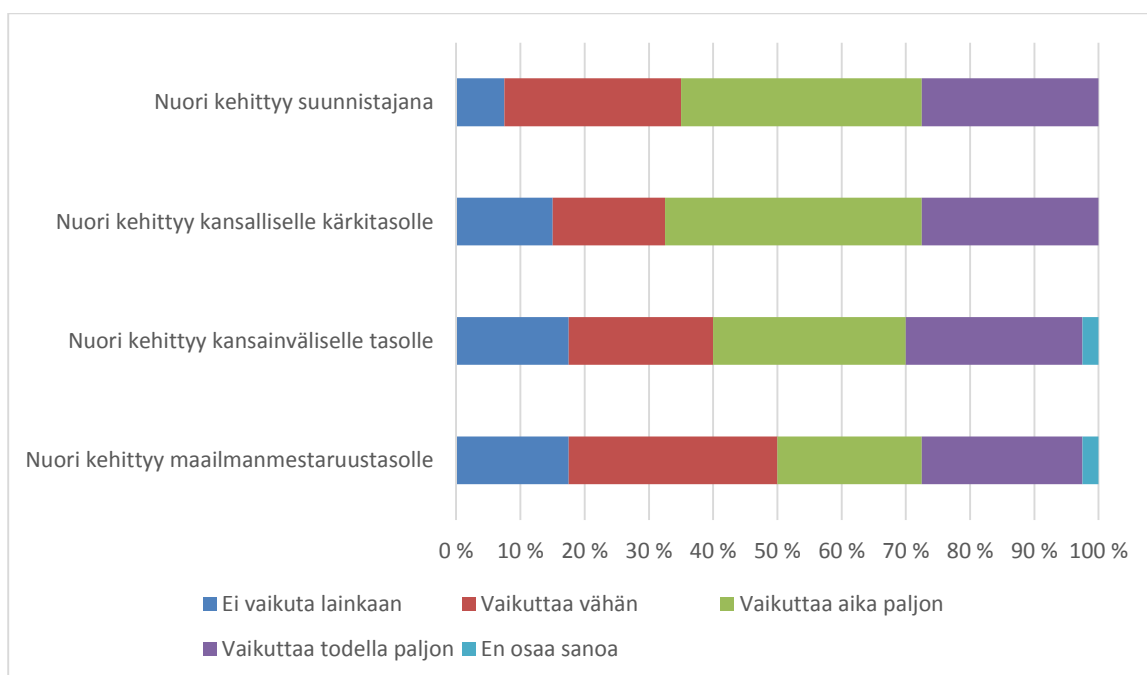
Kuvio 8. Kuinka monta viikoittaista suunnistusharjoitusta alueilla oli tarjolla aluevalmennusryhmäläisille keskimäärin eri vuodenaikoina. (n=37)

Yleisesti vastaajien mielestä aluevalmennusryhmään kuulumisen vaikuttaa positiivisesti nuorten motivaatioon ikäryhmästä riippumatta, kuten kuviosta 9 havaitaan. Ryhmään kuulumisen koettiin vaikuttavan todella paljon ja aika paljon 15–16-vuotiaiden ikäryhmässä yhteensä 88 % vastaajista. Ryhmään kuulumisen koettiin vaikuttavan aika paljon ja todella paljon (93 %) 17–18-vuotiaiden ikäryhmässä ja 19–20-vuotiaiden ikäryhmässä aika paljon ja todella paljon vastasi 93 % vastaajista.



Kuvio 9. Aluevalmennusjärjestelmän motivoiva vaikutus. (n=41)

Aluevalmennuksen vaikutus nuoren kehittymiseen suunnistajana ja kilpailijana jakaa mielipiteitä (kuvio 10). Keskimäärin puolet vastanneista oli sitä mieltä, että aluevalmennuksella on vaikutusta nuoren suunnistukselliseen kehittymiseen. Vähiten koettiin aluevalmennuksen vaikuttavan nuoren kehittymiseen maailmanmestaruustasolle.

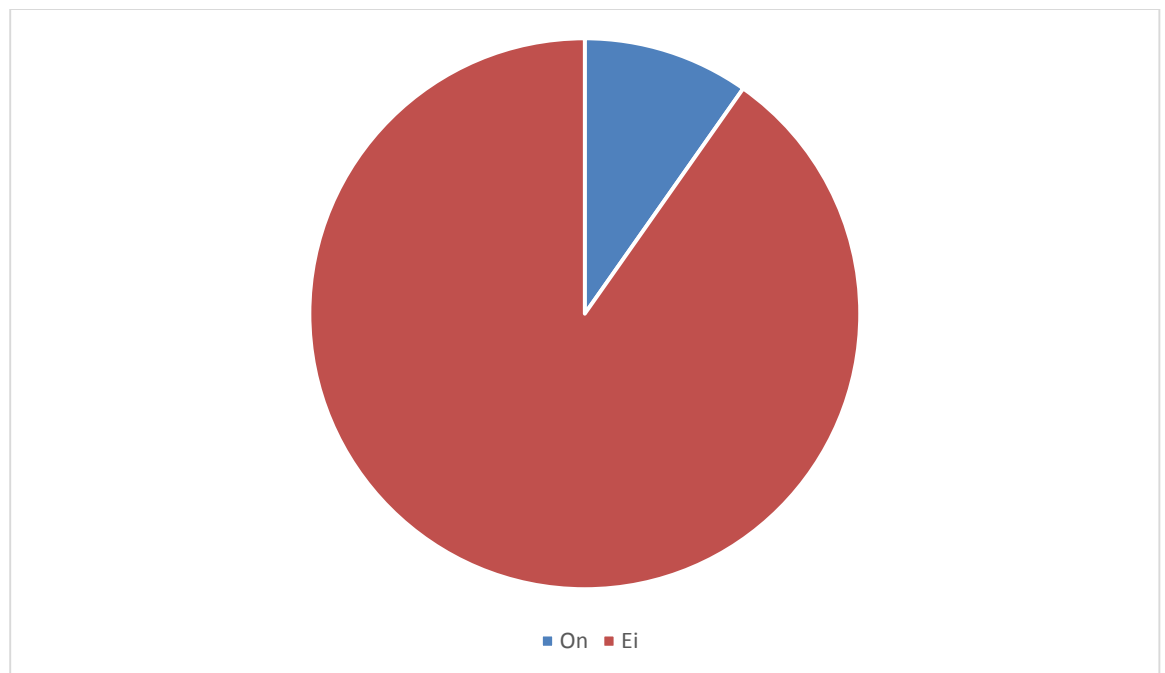


Kuvio 10. Aluevalmennuksen vaikutus nuorten kehittymiseen (n=41)

Vastaajista kymmenen oli käyttänyt mahdollisuuden kommentoida aluevalmennuksen vaikutusta nuoren kehittymiseen. Vastaajien kommentit koskivat pitkiä välimatkoja, jotka estävät päivittäisiin harjoituksiin osallistumisen sekä nuorten liian tiivistä kilpailukalenteria, jolloin nuori ei ehdi harjoittelemaan ja lepäämään riittävästi. Kuitenkin aluevalmennus nähtiin tärkeänä osana nuoren kehittymistä ja motivoimista ”...*Mitä enemmän nuorella on mahdollisuus leireillä ja saada motivoivaa ja kehittävää harjoitusta silloin, kun hänellä itsellään on halua menestyä ja kehittyä suunnistajana, toivoisin, että aluevalmennusryhmien vierelle tulisi vaikka haastajaryhmä ja siihen pääsisivät mukaan kaikki halukkaat*”. Kommentissa viitattiin hiihtosuunnistuspuolella olevaan Haastajaryhmä-toimintamalliin, johon pääsyyn ei ole kriteereitä.

### 7.3 Aluevalmennuksen resurssit ja kuinka ne toimivat

Suurin osa seuroista (91 %) ei pysty hyödyntämään nuorten valmennuksessa nuorten olympiavalmentajien suunnittelemaa ja järjestämää toimintaa (kuvio 11). Avoimessa kentässä kommentoitiin maantieteellistä eriarvoisuutta toimintojen keskittyessä Etelä-Suomeen. Kerrottiin myös olympiavalmentajan tarjoaman toiminnan olevan lähellä, mutta kilometrejä kertyy kuitenkin niin paljon, ettei toimintaan ole järkevää osallistua päivittäin.



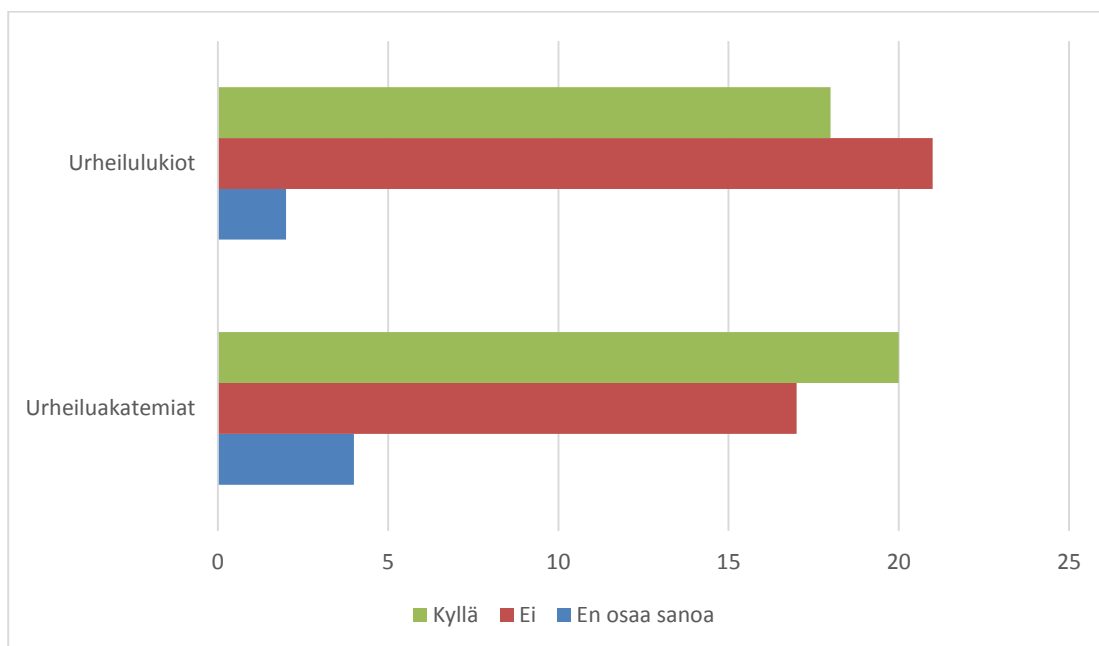
Kuvio 11. Nuorten olympiavalmentajan (Helsinki, Tampere, Turku) tarjoama toiminta seuran nuorten päivittäisharjoittelumatkan etäisyydellä. (n=41)

Selvitimme seurojen välistä yhteistyötä, johon puolet vastaajista (50 %) vastasi seurayhteistyötä olevan satunnaisesti muiden seurojen kanssa. Vastaajista 32 % kertoi seurayhteistyötä olevan toistuvasti monien eri seurojen kanssa. Yhden seuran kanssa yhteistyötä teki 7 % vastaajista ja seurayhteistyötä ei ollut ollenkaan 5 % vastanneista seuroista.

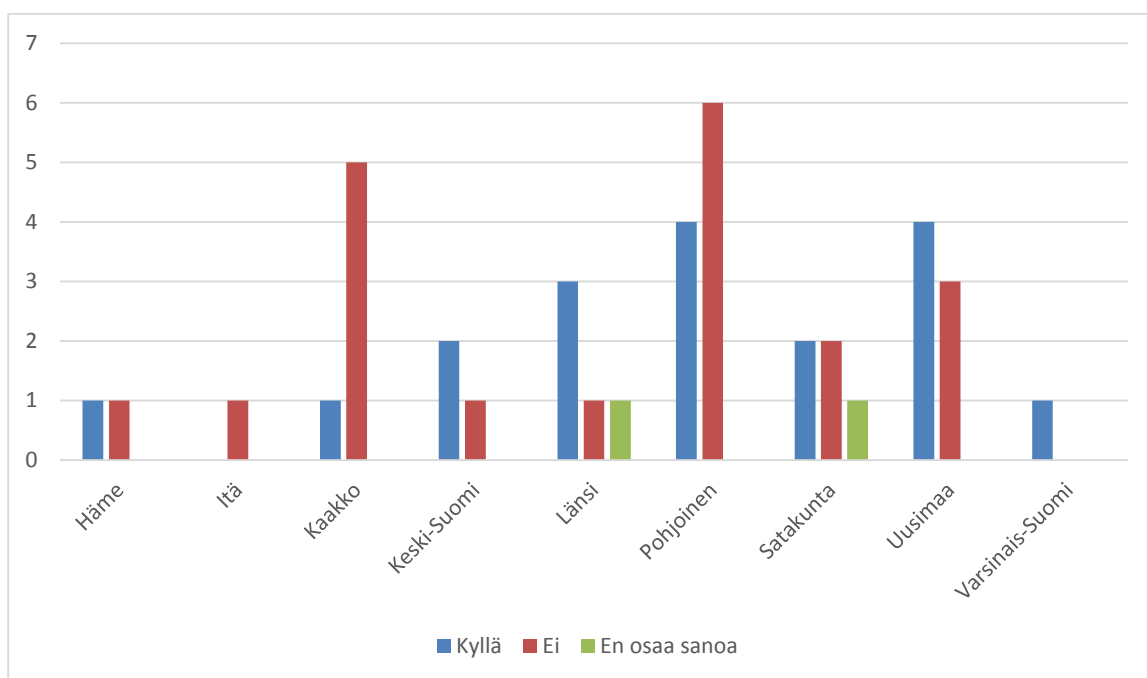
Kaikista vastaajista noin 25 % kertoi heillä olevan leiriyhteistyötä muiden seurojen kanssa. Yhteistyötä kerrottiin olevan leirien lisäksi myös yhteisten harjoitusten muodossa *”Eri seurojen harjoituksia hyödynnetään puolin ja toisin ajankohdan ja paikan osuessa helposti yhteen.”* Yhteistyötä tehtiin myös alueen muiden seurojen kanssa, esimerkiksi hiihtäjien, yleisurheilijoiden sekä pyöräilijöiden kanssa. Seurojen välinen yhteistyö koettiin erittäin hedelmälliseksi sekä välttämättömäksi toiminnan kehittämisen kannalta. *”Täytyy tehdä yhteistyötä koska meidän alueella ei ole toimivaa aluevalmennusta”*. Todettiin myös, että yhteistyötä voisi olla enemmänkin, ja tulevaisuudessa näin tulee varmasti olemaan *”Pitäisi tehdä enemmän! Ja koko ajan ajatukset sen suuntaisia, käytännön toteutus vain ei ole lähtenyt käyntiin”*. Avoimeen kysymykseen yhteistyöstä vastasi yli puolet.

Kuviosta 12 nähdään urheilulukioiden ja urheiluakatemioiden jakauma. Noin puolella vastaajista ei ole mahdollisuutta käyttää tätä valmennuksellista resurssia, kun taas puolella se on mahdollista. Urheiluakatemioiden saavutettavuus ja hyödyntäminen valmennuksessa näyttää olevan helpompaa kuin urheilulukioiden. Urheiluakatemit ja -lukiot voivat olla hyvä lisä suunnistusvalmennukseen, mikäli alueella ei ole toimivaa aluevalmennusta, esimerkiksi Keski-Suomessa toimiva Hankasalmen suunnistuslukio, Idässä Joensuun urheiluakatemia sekä Pohjoisessa Ounasvaaran urheilulukio.

Urheilulukioiden saavutettavuuden ilmeneminen nähdään kuviosta 13. Joillakin alueilla havaitaan radikaaleja eroja urheilulukioiden saavutettavuudessa, mikä johtuneee maantieteellisistä etäisyyksistä. Avoimessa kentässä urheilu/suunnistuslukioita mainittiin 7kpl (Hankasalmen suunnistuslukio, Vörs Idrottsgymnasium, Kuortaneen, Ounasvaaran, Kastellin, Vuokatin, Mäkelänrinteen sekä Porin Urheilulukiot). Vaikeuksina urheilu-/suunnistuslukioiden toiminnassa nähtiin mm. lukioiden sijainti (pitkät matkat) sekä siellä olevan yksilölajin valmennuksen puute. Kommenttien perusteella suunnistajat harjoittelevatkin suuressa osassa urheilulukioita hiihtäjien, yleisurheilijoiden tai kestävyysurheilijoista kootun porukan kanssa. Todettiin, että harvassa urheilulukiossa on tarjolla yksilölajeja. Monessa urheilulukiossa painotetaan joukkuelajeja, joten lukioihin pääsemistä yksilölajin urheilijana pidettiin hankalana.



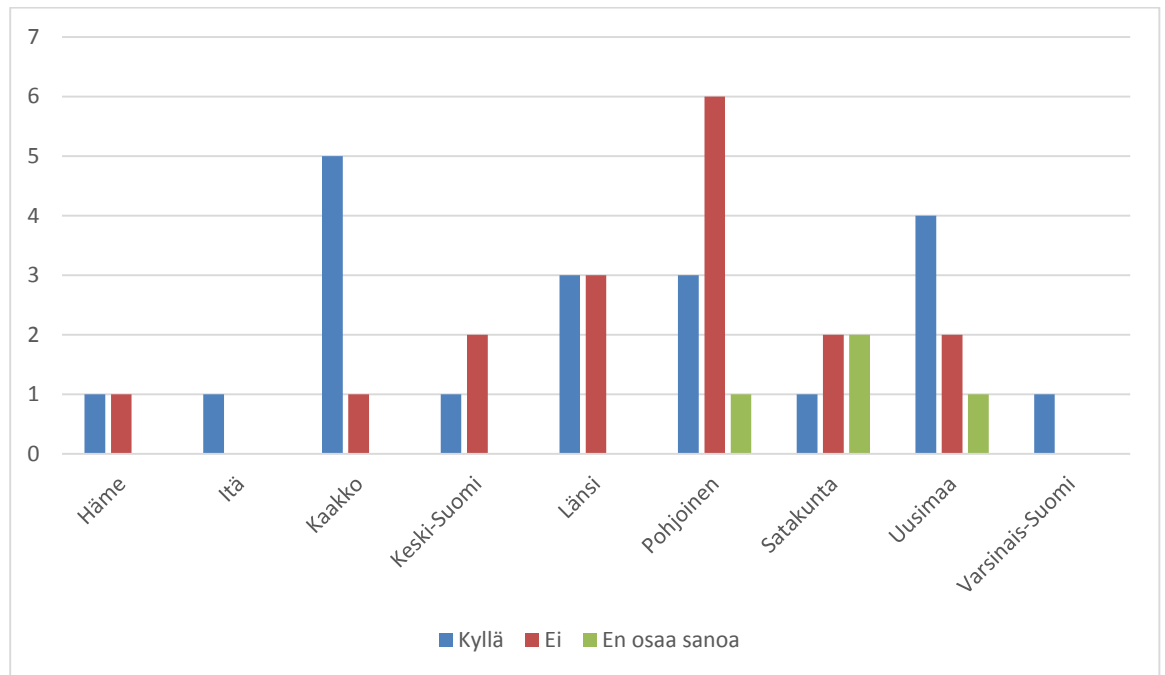
Kuvio 12. Urheilulukioiden ja -akatemioiden valmennuksellinen hyöty. (n=41)



Kuvio 13. Urheilulukioiden saavutettavuus eri alueilla. (n=41)

Urheiluakatemioiden toiminnasta ja hyödyllisyydestä koettiin pääosin, että urheiluakatemia on olemassa, mutta se ei tue heidän nuorten valmennusta. Myös osassa urheiluakatemioiden yksilölajin urheilijoiden oloja akatemiavalmennuksessa pidettiin heikkoina: *”Yksilölajien harrastajia ei alueen urheiluakatemia tue mitenkään”*. Kuten urheilulukioissa, myös monissa akatemioissa suunnistajat olivatkin osa jotakin muuta kokonaisuutta (kestävyysurheilijat) tai harjoittelevat

jonkun muun lajivalmentajan alaisuudessa (yleisurheilu). Toki oli myös niitä urheilulukioita ja -akatemiaita, joissa suunnistajat saavat ammattitaitoista valmennusta omana ryhmänään. Vastausten perusteella urheiluakatemiatoiminta voisi olla hyödyllistä ja hedelmällistä osana nuorten suunnistusvalmennusta, mikäli se toimisi kunnolla. Myös urheiluakatemioiden saavutettavuudessa (Kuvio 14) oli eroavaisuuksia eri alueiden välillä.



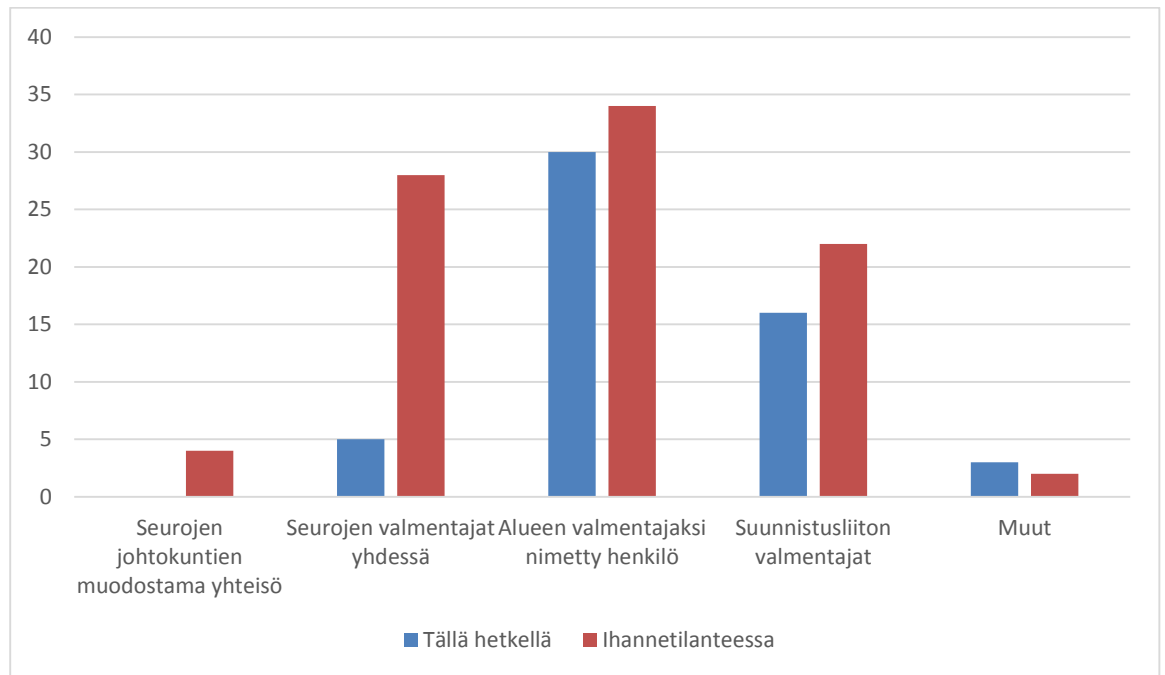
Kuvio 14. Urheiluakatemioiden saavutettavuus eri alueilla. (n=41)

Vastaajien mielestä aluevalmennustoiminta pyörii tällä hetkellä pääasiassa urheilijoiden omilla varoilla (kuvio 15). Aluevalmennuksen kustantamisessa myös seurojen varat olivat aktiivisessa käytössä. Vastaajista suurin osa toivoisi, että ihannetilanteessa toiminta järjestyisi Suomen Suunnistusliiton varoilla. Myös alueen ja seurojen varoilla järjestettyä aluevalmennustoimintaa pidettiin ihannetilanteen mukaisena.





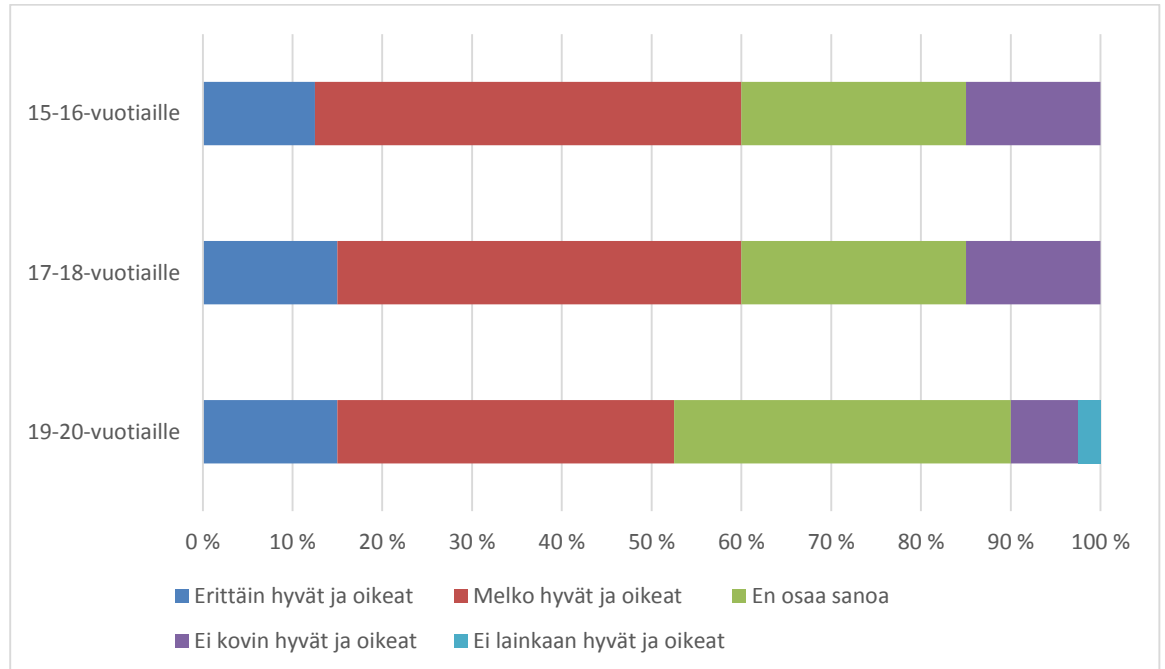
Vastaajien mukaan tällä hetkellä aluevalmennuksen tuntee ja ohjeet antaa alueen valmentajaksi nimetty henkilö, mikä saa kannatusta eniten myös ihannetilanteessa (kuvio 16). Tämä osoittaa sen, että jokaisella alueella tulisi olla oma valmentaja, joka vastaa oman alueensa valmennuksesta. Vastaajien mukaan vähiten aluevalmennuksen sisällöstä ja ohjeistuksista vastaa tällä hetkellä seurojen johtokuntien muodostama yhteisö sekä ihannetilanteessa vaihtoehto muu. Vaihtoehtoon muu oli kirjattu esimerkiksi urheilijoiden henkilökohtaiset valmentajat yhdessä.



Kuvio 16. Aluevalmennuksen sisältö ja ohjeistus tällä hetkellä sekä ihannetilanteessa. (n=41)

Kuvio 17 kertoo tyytyväisyyden aluevalmennuksen valintakriteereihin eri ikäluokissa. Noin 15 % vastaajista oli erittäin tyytyväisiä kriteereihin jokaisessa ikäryhmässä ja puolestaan noin 40 % vastaajista olivat melko tyytyväisiä. En osaa sanoa -vastausprosentti oli melko korkea, erityisesti 19–20-vuotiaissa se oli 38 %. Tämä kertoo siitä, että kriteereistä olisi hyvä keskustella enemmän. Vastaajilla oli mahdollisuus kommentoida aluevalmennusryhmien valintakriteereitä. Vapaissa kommenteissa esille nousi rankingin painotus, joka on ongelmallinen varsinkin Pohjoisen urheilijoille, koska lähialueen kisoista ei saa niin paljon ranking-pisteitä kuin Etelä-Suomen kisoista. Yhden liittojohtoisemman ryhmän lisäksi toivottiin toista ryhmää, johon pääsyyn ei olisi niin kovat kriteerit, ja jota liitto myös tukisi jotenkin. Toivottiin myös, että valinta ei perustuisi vain testituloksiin ja muiden lajien menestymiset otettaisiin huomioon (hiihto- ja pyöräsuunnistus) ”Valinta tapahtuu nyt vain meriittien ja testien perusteella. Nuoren motivaatiota ja

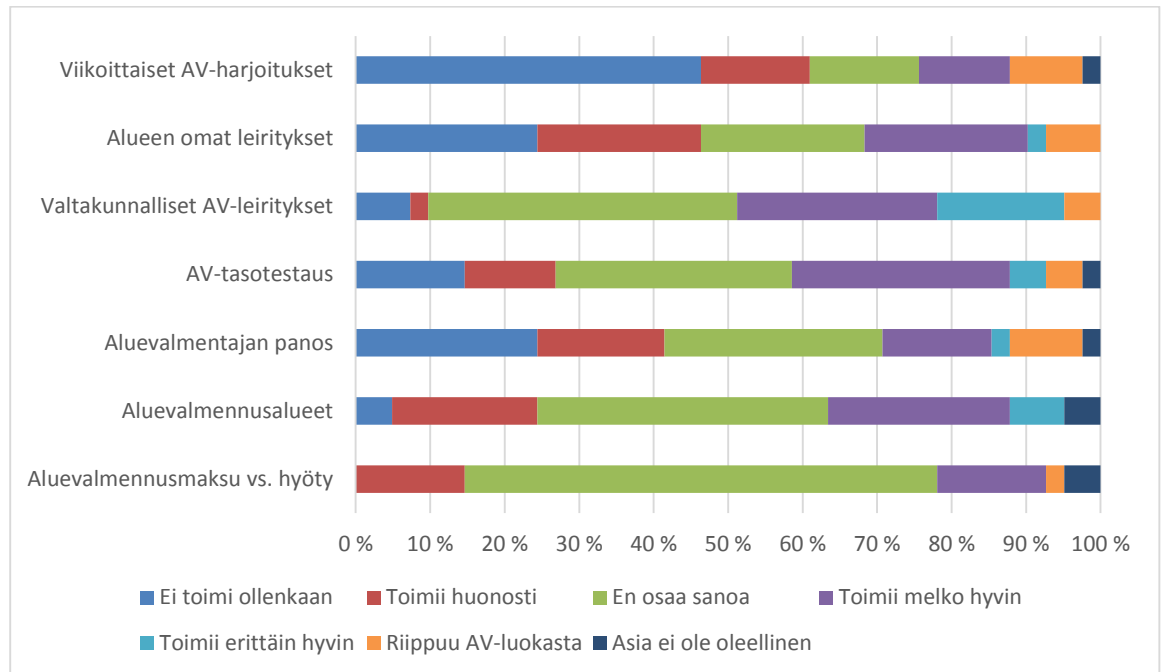
*sitoutuneisuutta ei kartoiteta mitenkään*”. Alueet eroavat paljon toisistaan harrastajamäärien perusteella, mikä myös pitäisi ottaa huomioon ”*Alueelliset erot ovat niin isot, että samat eivät toimi kaikilla alueilla.*” Esille nousi myös kysymys, kenen vastuulla on testauksien pitäminen.



Kuvio 17. Tyytyväisyys aluevalmennuksen valintakriteereihin. (n=40)

Tällä hetkellä suurin osa vastaajista on sitä mieltä, että viikoittaiset harjoitukset eivät toimi ollenkaan tai toimivat huonosti (kuvio 18). Muihin toimintoihin verrattuna valtakunnalliset AV-leiritykset toimivat tällä hetkellä parhaiten. Vastaukset kuitenkin jakautuivat hyvin laajalle, joten alueellisia eroja löytyy. Tasotestaukseen liittyvät mielipiteet jakautuivat melko tasaisesti johtuen alueiden välisistä eroista. Aluevalmennuksen maksun suuri en osaa sanoa -vastausprosentti selittyy sillä, että ei välttämättä tiedetä mitä valmennusmaksu kattaa.

Monissa vaihtoehdoissa en osaa sanoa -vastausprosentti oli suuri. Tämä kertoo siitä, että vastaajat eivät tieneet tarkalleen kuinka seuran nuoret pystyvät osallistumaan aluevalmennuksen järjestämiin toimintoihin.

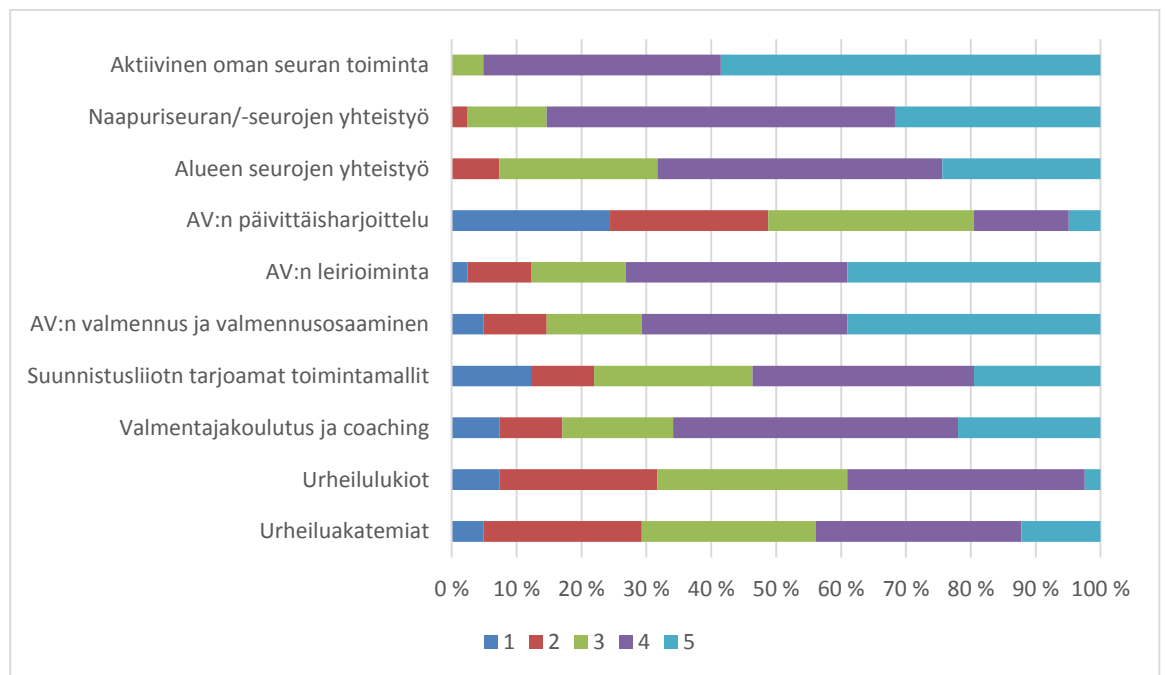


Kuvio 18. Aluevalmennustoimintojen toimivuus tällä hetkellä (n=37)

Yleisesti mitä vanhemmaksi urheilija tulee, sitä rajatumpaa aluevalmennuksen tulisi vastaajien mielestä olla. Ikäryhmässä 13–14 vastaajista 49 % oli sitä mieltä, että toiminnan pitäisi olla avointa ja 27 % oli vastannut, että ryhmän pitäisi olla melko avointa, eli yhteensä avointa toimintaa kannattaisi vastaajista 76 %. Seuraavassa ikäryhmässä 56 % on ollut sitä mieltä, että toiminnan pitäisi olla melko avointa ja 24 % on vastannut että se voisi olla avointa, jolloin avoimen toiminnan kannalla on yhteensä 80 % vastaajista. Ikäryhmässä 17–18 vastaajista 41 % oli vastannut, että toiminnan tulisi olla melko avointa ja 24 % vastaajan mielestä se voisi olla melko rajattua. Vanhimmassa ikäryhmässä 32 % on vastannut, että toiminnan tulisi olla melko avointa ja 29 % vastanneista on sitä mieltä, että toiminnan pitäisi olla rajattua. Tutkimuksessa ei selvitetty alle 13 vuotiaiden mahdollista tarvetta AV-toiminnalle.

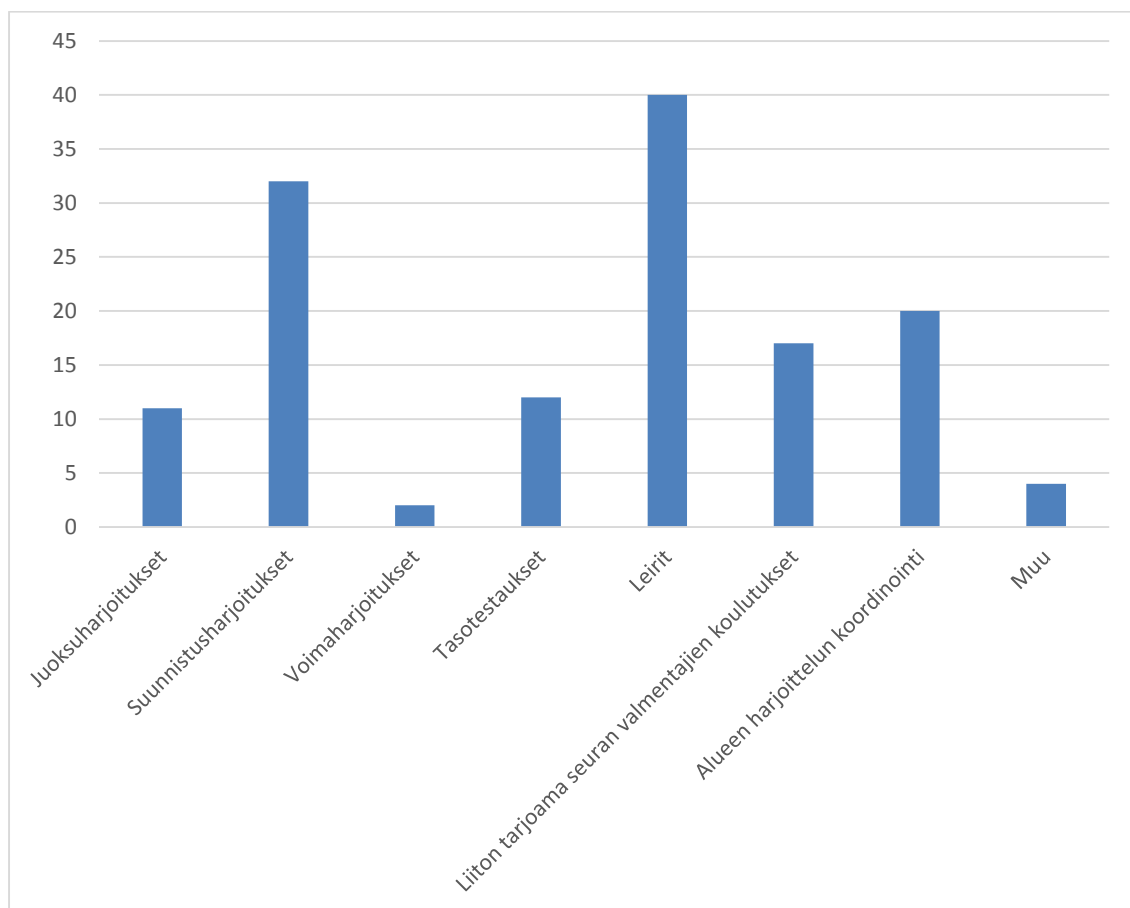
Vastausten perusteella aluevalmennusjärjestelmän pitäisi keskittyä siihen, kuinka seurojen omaa toimintaa saisi aktiivisemmaksi ja kuinka seurojen välinen aktiivinen toiminta saataisiin toimimaan (kuvio 19). Leiritoiminta koetaan tärkeäksi, ja kuten todettiin, valtakunnalliset av-leiritykset ovat tällä hetkellä useiden mielestä toimivia. Vastaajat haluaisivat toimivalta aluevalmennusjärjestelmältä valmennusta ja valmennusosaamista, mikä auttaisi varmasti myös seura-aktiiveja toimimaan niin omassa seurassaan kuin muiden seurojen kanssa, mikä taas tukisi eniten vastauksia saanutta aktiivista seuraa ja seurayhteistyötä.

AV-päivittäisharjoittelua ei koettu niin tärkeäksi verrattuna muihin elementteihin. Päivittäisharjoittelun järjestäminen on haastavampaa kuin leirien, jotka tavoittavat myös ne urheilijat, jotka eivät pysty maantieteellisistä syistä osallistumaan päivittäiseen harjoitteluun. Aktiivinen seura ja seurojen välinen toiminta koettiin tärkeämmäksi osaksi aluevalmennusjärjestelyä kuin aluevalmennuksen tarjoamat päivittäisharjoitukset. Yhteistyötoiminta toimii pohjana laadukkaiden harjoitusten järjestämiseen. Urheiluakatemit ja -lukiot koettiin tärkeiksi niillä alueilla, joilla ne toimivat.



Kuvio 19. Parhaan mahdollisen valmennusjärjestelyn elementtien tärkeys (1=ei tärkeä, 5=erittäin tärkeä). (n=41)

Vastaajista 98 % oli sitä mieltä, että leirit ovat tärkeitä valmennuksellisia toimia (kuvio 20). Suunnistusharjoitukset koettiin myös tärkeäksi osaksi nuoren omatoimisen harjoittelun tukemista. Voimaharjoitukset koettiin vähiten tärkeiksi toimiksi. Muu-vaihtoehdossa mainittiin valmennuksellisenä toimina muun muassa: Ocad-koulutus harjoittelukarttojen tekoa varten, taloudellinen tuki sekä seurojen välinen yhteistyö. *”Useampi esitettävä toimi olisi tarpeen, mutta ainakin leireillä voitaisiin antaa vinkkejä ja harjoitteluohjeita harjoitteluun koskien juoksua ja suunnistusta. Myös liiton valmentajakoulutus ja toiminnan koordinointi olisi tärkeää.”*



Kuvio 20. Tärkeimmät valmennukselliset toimet, joita aluevalmennus voisi tarjota muun harjoittelun tueksi. (n=41)

## 8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA TOIMENPIDE-EHDOTUKSET

Vastauksia analysoitaessa ja johtopäätöksiä tehtäessä on otettava huomioon kato sekä vastausten hajaantuneisuus. Varsinais-Suomesta sekä Itä-Suomesta tuli kummistakin vain yksi vastaus. Vastaukset kartoittavat kuitenkin tämän hetkistä tilannetta ja toimivat pohjana tuleville tutkimuksille. Avoimien vastausten perusteella osa vastanneista seuroista oli melko pieniä. Näiden seurojen kiinnostuneisuus aluevalmennusjärjestelmää kohtaan johtunee siitä, että heillä ei ole niin suuria resursseja järjestää toimintaa itsenäisesti. Toimiva aluevalmennusjärjestelmä tukisi paremmin pientenkin seurojen toimintaa.

### 1. Aktiivinen seuratoiminta ja seurayhteistyö

Aktiivinen seuratoiminta, seurayhteistyö ja yhteistyö yli lajirajojen koetaan keskeiseksi toiminnan kehittämisen kohteeksi. Kyselyyn osallistuneista 90 % pitää oman seuran aktiivista toimintaa ja naapuriseuraa / seurojen kanssa tehtävää yhteistyötä erittäin tärkeänä tai tärkeänä. Seurayhteistyötä eri seurojen kesken pidetään merkittävänä urheilijan kehittymisen kannalta. Kuten huippusuunnistuksen kehittämisryhmä (2014, 29) totesi, seurojen välinen tiivis yhteistyö mahdollistaa laadukkaan harjoittelun. Tällöin urheilija pääsee uusiin maastoihin harjoittelemaan sekä mahdollisesti pystyy myös yli lajirajojen tehtävässä seurayhteistyössä kehittämään paremmin fyysisiä ominaisuuksiaan. Kuten Niemi-Nikkola (2007, 391) totesi, suuremman urheilijajoukon jatkuva yhteinen harjoittelu tuo yksilölajeille lisäarvoa sekä pitää yllä urheilijan kehitysjännitettä. Laadukkaalla seurojen tekemisellä mahdollistetaan nuoren liikunta-aktiivisuuden jatkuminen (Tiirikainen & Konu 2013, 39). Alueellinen yhteistyö yli lajirajojen toisi paljon sekä valmennusosaamista että kehittyviä ja motivoituneita urheilijoita. Yhteistyökuviot esimerkiksi hiihtäjien, pyöräilijöiden, yleisurheilijoiden tai muiden urheilijoiden kanssa olisivat erittäin tervetulleita.

Koetaan, että valmennustoiminta voitaisiin saada toimivaksi seurojen pyörittämänä, mikäli liitolta tulisi kannustusta ja mahdollisesti myös rahallista tukea toiminnan aloittamiseksi. *”Alueen itse järjestämä ja organisoima, mutta silti liiton taloudellisesti ja mahdollisesti jotenkin toiminnallisesti tukeva”*. Ratkaisuna voisi olla uuden rahoitusmallin kehittäminen, jossa liitto tukee alueita tasavertaisesti ja alueet seuroineen osallistuvat valmennuksen järjestämiseen myös rahallisesti.

Näin saataisiin myös sitoutettua alueen seurat mukaan toiminnan järjestämiseen ja rahoittamiseen, mistä oli mainittu myös Huippusuunnistuksen kehittämisryhmän valmennusjärjestelmäkuvauksessa (2014, 29).

## 2. Aluevalmennus kehittää ja motivoi nuorta suunnistajaa

Vastaajien mielestä lajivalmennus tulisi aloittaa 15–16-vuotiaana tai aikaisemmin (13–14-vuotiaana), mutta esimerkiksi Moesch ym. (2013, e287–288) mukaan huipulla olevat urheilijat aloittavat lajispesifisen valmennuksen vasta 15 ikävuoden jälkeen. Tulosten mukaan systemaattisen valmennuksen ja aluevalmennuksen alkamisiällä ei ole merkittävää eroa. Vastaajien mukaan aluevalmennuksen voisi aloittaa hieman aikaisemmin kuin systemaattisen valmennuksen. Tästä voidaan päätellä, että 13–14-vuotiaiden aluevalmennus ei tarvitse olla niin systemaattista, jolloin saatetaan välttää drop-outeja sekä drop-offeja (Moesch 2013, e283; Tiirikainen & Konu 2013, 27, 34). Aluevalmennusjärjestelmän toimintaa pitäisi siis muuttua avoimesta rajatumpaan nuoren iän karttuessa. Erityisesti avoimuutta toivotaan 13–16 vuotiaille nuorille, joille voitaisi järjestää avoimia harjoituksia ilman pääsykriteereitä. Tämä on hyvä, koska nuori saattaa olla vielä epä tietoinen lajivalinnastaan. Asiantuntijatyössä valintavaiheeksi on määritetty ikävuodet 13–19 (Mononen ym. 2014, 11).

Motivaatio urheiluun on tärkeää ja tulosten mukaan aluevalmennusryhmään kuulumisen vaikuttaa kaikkien ikäryhmien urheilumotivaatioon positiivisesti. Vastaajista 46 % toteaa aluevalmennuksen motivoivan nuoria todella paljon sekä ikäluokassa 15–16 että 17–18, jossa aluevalmennusryhmään kuulumisen vaikutus nuorten motivaation on keskiarvollisesti korkein (4,32). Nuoren kuulumisen aluevalmennusryhmään koetaan kehittävän nuorta suunnistajana aina kansainväliselle tasolle asti. Maailmanmestaruustasolle mentäessä aluevalmennusjärjestelmään kuulumisella ei vastaajien mielestä ollut niin suurta vaikutusta. Vastauksista voidaan kuitenkin päätellä, että aluevalmennus tukee erittäin hyvin nuoren suunnistuksellista kehittymistä, joten ryhmään tulisi ottaa myös niitä, jotka eivät välttämättä ole ikäryhmänsä parhaita valintavaiheessa.

Valmennusryhmien ulkopuolelle tippuminen voi pahimmassa tapauksessa johtaa liikunnallisten harrastusten loppumiseen (Nikander 2009, 122), joten drop-outeilta voitaisiin välttyä lievemmillä ryhmien pääsykriteereillä. Kuviosta 17 tulee esille tyytyväisyys aluevalmennuksen valintakriteereihin eri ikäluokissa. Vastauksessa en osaa sanoa -vastausprosentti oli melko korkea.



Tämä kertoo siitä, että kriteereistä olisi hyvä keskustella enemmän. Kuten Mononenkin (2014, 11) totesi, yhteenkuuluvuuden tunne on nuorelle erittäin tärkeää, joten nuoren innostusta tulisi tukea. Liian tiukoilla kriteereillä jätetään paljon innokkaita nuoria valmennuksen ulkopuolelle ja kuten Moesch ym. (2010, e287) tutkimuksessaan todistivat, myöhemmin lajiin erikoistuvat menestyvät lajissaan paremmin kansainvälisellä tasolla kuin aikaisemmin lajivalinnan tehneet.

Tähän voisi auttaa ryhmien uudelleenorganisointi avoimempaan ja rajatumpaan ryhmään. Esimerkiksi hiihtosuunnistuspuolella toimiva kaikille avoin Haastajaryhmä-konsepti näyttää toimivalta ja sitä voisi kokeilla myös suunnistuksen puolella. Tällöin mukaan pääsisivät myös ne nuoret, joiden fyysinen kehitys ei ole vielä saavuttanut tarvittavaa tasoa, mutta joiden motivaatio ja innostus ovat kohdallaan. Kuten Dunkell (2007, 231) totesi, nuorten fyysinen kehitys on hyvin yksilöllistä. Tämä seikka tulisi huomioida myös ryhmiä valittaessa.

### 3. Alueiden eroavaisuus, kasvukeskukset – muut alueet

Taulukosta 2 voidaan havaita, että aluevalmennuksen toimivuudessa on selviä eroja. Vastauksen perusteella aluevalmennusjärjestelmä toimii hyvin Varsinais-Suomessa sekä Uudellamaalla. Huomioitavaa on kuitenkin, että Varsinais-Suomesta on ainoastaan yksi vastaus, joten aluevalmennuksen toimivuudesta alueella ei saada realistista kuvaa. Kuitenkin alueita voidaan pitää keskimääräistä toimivampina, mikä johtunee siitä, että alueet ovat ns. ydinalueita, joissa toimii liiton palkkaama nuorten Olympiavalmentaja. Kasvukeskuksien (Helsinki, Tampere, Turku) aluevalmennuksessa havaittiin erilaisia ongelmia kuin muiden alueiden valmennuksessa. Vaikka kasvukeskusalueilla aluevalmennus pääosin näyttää toimivan, myös näillä alueilla on niitä seuroja, jotka ovat liian kaukana kasvukeskuksista. Tällöin AV-harjoituksiin on vaikeaa osallistua varsinkin päivittäin. Kuitenkin kasvukeskuksissa päivittäisiä harjoituksia järjestetään enemmän kuin muilla alueilla. Kasvukeskuksissa ongelmalliseksi koetaan olympiavalmentajien toimiminen sekä aluevalmentajana että maajoukkuevalmentajana. *”Tuntuu että aluevalmennus kärsii 'korkeamman' tason valmennustehtävistä tai ainakin kuormittaa valmentajia liikaa”*. Vastaajat arvioivat, että maajoukkuevalmennukseen käytettävä panos syö liikaa resursseja aluevalmennustasolta. Toivotaan AV-tasolle enemmän resursseja, jotta saadaan enemmän kehittyviä nuoria valmennuksen piiriin. Hankalaksi koetaan myös liiton myöhään julkaisema AV-kalenteri, jolloin seurat ovat jo ehtineet suunnitella omat leirinsä ja harjoituspäivät. Tällöin nuori ei saa maksimaalista hyötyä molemmista, koska leirit menevät usein päällekkäin. Tämä ongelma ilmenee myös muualla kuin kasvukeskuksien aluevalmennuksessa. Tulevassa toiminnassaan

liitto voisi julkaista AV-toiminnan kalenterin aikaisemmin, minkä pohjalle seurat voisivat rakentaa oman toimintansa ja päällekkäisyyksiltä välttyttäisiin.

Kaikilta alueilta löytyy seuroja, jotka pystyvät hyödyntämään aluevalmennusjärjestelmän toimintaa, mutta kuitenkin löytyy myös niitä seuroja joiden nuorille aluevalmennusjärjestelmän toiminnasta ei ole hyötyä tällä hetkellä. Pohjoisen alueella, Kaakossa, Satakunnassa sekä Idässä koetaan pääasiassa, että aluevalmennus ei toimi hyvin. Aluevalmennuksen toimimattomuus johtunee valmentajien puutteesta sekä liian pitkistä välimatkoista. Tällä hetkellä Pohjoinen, Keski-Suomi, Satakunta ja Kaakko ovat ilman nimettyä valmentajaa (Alueellinen valmennus, 2014). Muiden kuin kasvukeskusten aluevalmennuksen suurimmat haasteet ovat selvästi pitkät välimatkat, resurssien ja valmentajien puute sekä valmentajien tietotaito. Toivotaan liitolta enemmän tukea, että aluevalmennusjärjestelmä saataisiin pyörimään alueella. Aluevalmennusta lienee vaikea toteuttaa, mikäli alueella ei ole alueelle nimettyä valmentajaa tai ketään, kuka koordinoisi valmennusta. Aluevalmennusjärjestelmä koetaan myös melko eriarvoiseksi eri alueiden suhteen, kun kasvukeskuksiin tulee tukea liiton puolelta enemmän. Toivotaan aluevalmennusjärjestelmän toimintakonseptin uudelleen organisointia muilla kuin kasvukeskusalueilla. Laajojen alueiden aluevalmennuskonsepti tulisi miettiä uudestaan; miten tukea nuorten kehittymistä isolla alueella mahdollisimman pienillä resursseilla, koska resursseja ei juurikaan ole. ”*Niukkojen resurssien tehokas hyväksikäyttö eri lajiryhmien ja alueiden yli suomalaisen urheilun hyväksi*”. Huomioitavaa on, että kukaan ei vastannut aluevalmennuksen toimivan erittäin hyvin tai ettei se toimisi ollenkaan, joten ääripään vastausvaihtoehdot jätettiin kokonaan käyttämättä. Aluevalmennus ei siis toimi millään alueella erittäin hyvin mutta toisaalta ei myöskään erittäin huonosti. Suuria muutoksia ei siis tarvinne tehdä vaan pienillä parannuksilla saadaan nostettua aluevalmennukseen liittyvää tyytyväisyyttä ja koettua toimintaa paremmaksi.

#### 4. Urheiluakatemit ja -lukiot nuorten valmennuksen tukena

Urheiluakatemia ja -lukioita ei välttämättä koeta osaksi aluevalmennusjärjestelmää. Kuitenkin urheiluakatemit ja -lukiot koetaan olevan hyvä lisä suunnistusvalmennukseen, mikäli alueella on toimiva urheiluakatemia /-lukio. Mahdollisuudet osallistua urheiluakatemioiden ja -lukioiden toimintaan menee tulosten mukaan melko tasan. Puolella vastaajista on mahdollista käyttää urheiluakatemia tai -lukioita apuna valmennuksessa, kun puolella se ei ole mahdollista. Saatujen tulosten perusteella urheiluakatemioiden saavutettavuus näyttää olevan helpompaa kuin urheilulukioiden. Pääosin suunnistajat saavat urheilulukioissa valmennusta muiden

lajien valmentajien johdolla, mikä kävi ilmi myös Huippusuunnistuksen kehittämisryhmän (2014) valmennusjärjestelmäkuvauksesta. Aluevalmennuksen tarkoituksena onkin yhtenäistää käytäntöjä urheiluakatemioiden ja -oppilaitosten toiminnassa, sekä tehdä toiminnasta valtakunnallisesti yhdenmukaista (Huippusuunnistuksen kehittämisryhmä, 2014), mikä on varmasti hyväksi nuorille suunnistajille ja heidän kehitykselleen. Kuten Niemi-Nikkola (2007, 395) totesi, toimiessaan urheiluakatemit ja -lukiot ovat osoitus yhteiskuntavastuusta, koska näin valmennusjärjestelmä varmistaa urheilijan siviiliuran.

##### 5. Aluevalmennusjärjestelmän toiminta tulevaisuudessa – kiinnitettävä huomiota valmennustietouden jakamiseen

Suunnistusharjoituksia ei järjestetä suurimmalle osalle seurojen aluevalmennettavista ja nuorten Olympiavalmentajien valmennusalueisiin kuuluvilla nuorilla vaikuttaa harjoitusten määrään paljon se, mihin AV:n tasoryhmään kuuluu. Tällä hetkellä suurin osa vastaajista on sitä mieltä, että viikoittaiset harjoitukset eivät toimi ollenkaan tai toimivat huonosti (kuvio 7). Tämä johtunee monista asioista, kuten aluevalmentajien puutteesta, pitkistä välimatkoista sekä seurojen passiivisuudesta. Passiivisuus vaikuttaa myös alueen omiin leirityksiin, mikä pitäisi olla aluevalmentajan panoksen kanssa kehittämisen kohteena. Valmentajan panokseen vaikuttaa paljon se, onko valmentajaa edes olemassa. Koska resursseja ei ole tai ne ovat hyvin vähäiset, valmentajan saaminen alueelle voi olla vaikeaa. Vastaajista 75 % kannattaa aluevalmennuksen toiminnan pyörittämistä liiton varoilla. Seuraavaksi eniten kannatetaan toiminnan pyörittämistä alueen omilla varoilla (65 %) sekä seurojen varoilla (60 %). Tällä hetkellä aluevalmennuksen koetaan pyörivän pääosin urheilijan varoilla.

Nykyisellään toimiva aluevalmennus on suurilla osalla alueista leiripainotteista. Leiritykseen painottuva AV-toiminta koetaan vastaajien mielestä hyväksi sen organisoinnin helppouden takia, verrattuna esimerkiksi päivittäisiin harjoituksiin. Myös uusien maastojen hyödyntäminen nuorten harjoittelussa koetaan leirityksen tärkeäksi puoltavaksi tekijäksi. Nuorten tulisi saada paljon erilaisia suunnistusharjoituksia erilaisissa maastotyypeissä, esimerkiksi 15–16-vuotiaille suositeltava määrä on 150 / vuosi (KIHU n.d.). Toisaalta leiripainotteisessa aluevalmennuksessa urheilijan valmennuksellinen tieto ja päivittäiset urheilijan elämään kuuluvat rutiinit jäävät vähemmälle (Rantala 2012, 12). Leiripainotteisessa järjestelyssä myös suunnistusharjoitusten säännöllisyys voi unohtua, jolloin perustaitojen ja toimintaa ohjaavien rutiinien kehittyminen jää vähäiseksi. Kuten Rantala (2012, 12) totesi suunnistuksen kehitys- ja tutkimussuunnitelmassaan, tähän voisi olla ratkaisuna jaksoittaiset harjoitusohjelmat, joita joku ulkopuolinen

aikuinen valvoisi. Harjoitusohjelmien avulla nuori voisi oppia testaamaan itseään säännöllisesti sekä harjoittelemaan oleellisia asioita järjestelmällisesti.

Valmennustietouden jakamista liitolta seuroille ja seurojen kesken toivotaan. Myös nuorten urheilijoiden valmentajien tietämystä korostetaan tuloksissa paljon. Valmentajan tietämys on tärkeää nuorten kehittymisen kannalta, siksi valmentajien tulee olla päteviä ja osaavia. Valmentajan on hyvä tietää sekä valmennuksesta, mutta myös nuoren fyysisestä ja psyykkisestä kehityksestä. Tämä ei kuitenkaan takaa laadukasta valmennusta, vaan kuten Tiirikainen ja Konu (2013, 42) totesivat, valmentajan ja valmennettavan välinen vuorovaikutus on hyvä olla aktiivista ja molemminpuolista. Valmentajien tulisi muistaa pitää huolta nuorten peruskestävyysharjoittelusta, koska se helposti unohtuu kovien harjoitusten lomassa. Nummelan (2007, 335) mukaan erityisesti nuorille aerobinen peruskestävyysharjoittelu on tärkeä kestävyysharjoittelumuoto. Osaavien valmentajien hankkimiseen ja rahoittamiseen halutaan enemmän tukea, koska valmennustietoutta Suunnistusliitosta kuitenkin löytyy. Näin turvataan laadukas valmennus ympäri maata. Laadukkaan valmennusosaamisen myötä seurat voisivat tehdä enemmän yhteistyötä ja jakaa valmennustietoutta keskenään.

Yleisesti parannettavina toimenpiteinä esitetään tiedottamisen parantamista, aktiivisempaa seurayhteistyötä ja seurayhteistyötä yli lajirajojen. Tiedotus liitolta seuroille ja seuroilta edelleen urheilijoille vaikuttaa kulkevan melko huonosti. Aluevalmennuksen Internet-sivujen uusiminen olisi osa uudistusta, jolloin sivuilta löytyisi kaikki tarvittavat tiedot ja niitä päivitettäisiin tarpeeksi usein. Tällöin tärkeät ajankohtaiset tiedot ja uutiset olisivat luettavissa sivuilta. AV-toiminnan informointi alueilla koetaan puutteelliseksi. Tämän lisäksi toivotaan enemmän teknologian hyödyntämistä. Teknologian avulla valmennustietoutta voitaisiin jakaa laajemmalle alueelle ”*Nykyaikaisen tekniikan käyttöä valmennustietouden jakamisessa urheilijoille ja valmentajille voitaisiin lisätä (videopalaverit leirityksien jatkeena, mm. harjoitusten purku jne. liiton tai aluevalmentajien kanssa)...*”.

Loppuviimein: ”*Keskeistä olisi ajatella nuori suunnistaja toiminnan keskiöön ja alueellisten lähtökohtien saattaminen nykyistä tasavertaisemmaksi*”.

## 9 POHDINTA

Tässä osiossa pohdimme tulosten merkitystä, soveltamista sekä niiden hyödyntämistä tulevaisuudessa. Pohdimme myös koko tutkimusprosessia ja siinä ilmenneitä asioita sekä tehtyjä päätöksiä ja niiden vaikutuksia työhömmä ja työmme luotettavuuteen. Mietimme myös omaa amatillista kehittymistä.

### 9.1 Tulosten tarkastelu

Kyselystä saatuja tuloksia voidaan pitää merkittävinä. Aiemmin ei ollut olemassa kerättyä tietoa siitä, kuinka aluevalmennusjärjestelmä toimii eri alueilla. Aluevalmennusjärjestelmä koetaan tärkeäksi nuoren (suunnistus)taidollisen, fyysisen kehittymisen ja motivoinnin kannalta, joten on tärkeää, että aluevalmennus saadaan toimivammaksi kaikilla alueilla. Nuoret ovat tulevaisuuden huippuja, joten heidän valmennukseensa on tärkeää panostaa. Aluevalmennusjärjestelmä koetaan alueellisesti eriarvoiseksi sekä toimimattomaksi joillakin alueilla ja järjestelmän kehittämistä toivotaan. Toimivalla seurayhteistyöllä voidaan saada aikaiseksi toimiva aluevalmennus SLL:n tuella.

Aluevalmennus on merkittävä nuoren motivaation kannalta, joten aluevalmennusryhmään kuulumisen voi auttaa nuorta pysymään lajissa ja kuten Mononen (2014, 11) totesi, yhteenkuuluvuus on nuorelle tärkeää ja nuoren innostusta tulisi tukea. Aluevalmennusryhmän pääsykriteereissä tulisi kartoittaa myös nuoren suunnistajan kehittymismotivaatiota. Näin järjestelmä ei hukkaa lupaavia huippu-urheilijoita, jotka eivät ole vielä fyysisesti niin kehittyneitä. Saadut vastaukset aluevalmennuksen ja systemaattisen valmennuksen alkamisesta ovat hieman ristiriidassa Moeschin ym. (2013, e288) tutkimuksen kanssa, mikä puoltaa lajispesifioitumista 15 ikävuoden jälkeen.

Suunnistusvalmentautuminen muualla kuin olympiavalmennettavien ohjeistuksessa on ollut haasteellista, joten alueellisesti nuorten suunnistusvalmennus on varsin jakautunutta ja eriarvoista, minkä myös Rantala pani merkille kehitys- ja tutkimussuunnitelmassaan (2012, 12). Suurten välimatkojen takia päivittäisvalmennus on haasteellista, joten uusien valmennustapojen kehittäminen on aiheellista, koska resurssit eivät todennäköisesti ainakaan kasva. Pääosin leiripainotteinen aluevalmennustoiminta koettiin toimivaksi, mikä on ristiriidassa Rantalan

(2012, 12) kanssa. Rantalan mukaan leiripainotteinen aluevalmennus ei tue nuorten päivittäistä valmennusta. Myös teknologian hyödyntämistä paremmin nuoren kehittymisen tukena tulisi miettiä ja lisätä osaksi nuorten valmennustoimintaa.

Tutkimuksemme on yleistettävä tiettyyn pisteeseen asti, mutta kaikkia alueita emme voi yleistää, koska joillakin alueilla vastaajina oli vain yksi tai kaksi seuraa. Pieni vastausmäärä per alue ei anna totuudenmukaista käsitystä koko alueen toiminnasta, mutta antaa kuitenkin osviittaa alueen joidenkin osien toiminnasta. Toki joitakin alueita voimme yleistää ja etenkin Pohjoisen alueella, mistä saimme kymmenen vastausta, olivat kaikki samoilla linjoilla siitä, että aluevalmennusta tulisi kehittää alueella toimivammaksi. Suomen Suunnistusliitto voi hyödyntää tuloksia suunnitellessa omaa toimintaa sekä itse toiminnassa. Myös alueet voivat hyödyntää saatuja tuloksia, vaikka liitto ei niin tekisikään. Alueiden olisi hyvä huomata myös alueen muut seurat ja panostaa seurayhteistyöhön alueen sisällä. Seurojen välinen kilpailu ei ole hedelmällistä, eikä se auta nuoria suunnistajia kehittymään lajissaan. Myös seurat voivat hyödyntää saatuja tuloksia omassa toiminnassaan ja tarjota kehittyville nuorille uudenlaisia harjoitusmuotoja ja esimerkiksi viikoittaisia harjoituksia yhdessä muiden seurojen kanssa, koska siihen ei kovin monen seuran nuorilla ollut tällä hetkellä mahdollisuutta. Myös itse seuratoimijat voivat hyödyntää tuloksia, kun pohtivat seuraavan kauden linjauksia ja miettivät nuorten valmennuskuvioita.

Tutkimuksella on ollut positiivisia vaikutuksia, sillä se on herättänyt ihmisiä ymmärtämään toimivan aluevalmennusjärjestelmän potentiaalin. Esimerkiksi Keski-Suomessa aktiiviset seuratoimijat ovat alkaneet suunnittelemaan aluevalmennustoimintaa sekä keräämään vastuuhenkilöitä, kuten valmentajia.

## 9.2 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyöprosessi on ollut tunteikas matka. On ollut epäonnistumisia, onnistumisia, naurua, kyyneliä sekä itsensä voittamista. Prosessi on ollut erittäin opettavainen, ja olemmekin oppineet paljon asioita, joita emme ennen osanneet tai edes kuvitelleetkaan joskus osaavamme.

Kun aloitimme prosessin syksyllä 2013, suurin ongelmamme oli löytää aihe. Hirsjärven ym. (2009, 77–80) mukaan aiheen valinnassa tärkeimpiä asioita ovat oma kiinnostus aihetta kohtaan, aiheen sopivuus omalle tieteenalalle, aiheen yhteiskunnallinen merkitys sekä onko aihe sellainen, että tutkijat kyvyt ja kokemukset pääsevät esiin. Aluksi kokeilimme kolmea erilaista aihetta, ennen kuin joulukuun alussa laitoimme sähköposteja ympäri Suomea, ja kysyimme, olisiko kukaan tarjota opinnäytetyön aihetta. Lopulta saimme kiinnostavan aiheen Suomen Suunnistusliitolta, ja olemme erittäin kiitollisia. Aihe oli mielenkiintoinen ja liittyi omaan lajiimme, suunnistukseen. Meillä oli suuret intressit tehdä opinnäytetyötä tästä aiheesta ja se sopi meidän tieteenalaamme, sillä oli yhteiskunnallista merkitystä ja omat kokemuksemme ja kyykymme pääsivät esille aiheessa. Olimme innoissamme, kun vihdoinkin pääsimme kunnolla työskentämään opinnäytetyötä joulukuussa 2013.

Syksyn 2013 aikana kävimme läpi teoriaa tutkimustoiminta-kurssin muodossa. Tutustuimme siihen, mitä tutkimus ylipäänsä pitää sisällään ja mitä erilaisia vaihtoehtoja opinnäytetyön tekemiselle on olemassa. Valitsimme työllemme määrällisen eli kvantitatiivisen tutkimustavan. Kvantitatiivisella tutkimusotteella pystyimme paremmin keräämään ison aineiston, jolloin tutkimus olisi luotettavampi ja tulokset yleistettävämpiä (Hirsjärvi ym. 2009, 195). Vaikka tutkimusotteeksemme valikoitui kvantitatiivinen tutkimus, halusimme säilyttää tutkimuksessa myös kvalitatiivisia piirteitä, mitkä näkyvät tutkimusprosessissamme ohjausryhmän kanssa työskentelyssä sekä tutkimuskyselyssä avoimina kysymyksinä.

Meille vaikeaa oli aiheen rajaaminen, koska olisimme halunneet tutkia kerralla mahdollisimman monia erilaisia näkökulmia. Aiheen rajaamisessa on tarkennettava ajatusta siitä, mitä haluaa osoittaa keräämällä aineistolla sekä mitä tutkija haluaa tietää (Hirsjärvi ym. 2009, 81). Rajasimme aiheen lopulta koskemaan aluevalmennusjärjestelmää nimenomaan 15–20 -vuotiaiden nuorten osalta, koska kuten Moesch ym. (2013) totesivat, lajispesialisoituminen olisi hyvä aloittaa vasta 15 ikävuoden jälkeen. Tutkimusta tehdessämme jouduimme rajaamaan aihetta monien kertaan uudelleen, koska emme voineet selvittää kaikkia asioita 15–20-vuotiaiden nuorten valmennuksen taustalla perustuen aluevalmennukseen. Esimerkiksi rahan käsittelemisen opinnäytetyössämme jätimme kokonaan pois, koska se olisi ollut aivan liian laaja-alainen käsiteltäväksi muiden asioiden ohella. Raha-asioihin liittyy paljon erilaisia tukijärjestelmiä, jotka meidän olisi pitänyt selvittää erikseen.

Aineiston hankintatavaksi valitsimme kyselyn, koska kysely on hyvä aineistonkeruutapa, kun tutkittavia on paljon ja he ovat hajallaan (Vilkkä 2007, 28). Koska tavoitteenamme oli saada tuloksiksi yleistettäviä päätelmiä, määrittelimme perusjoukon (kaikki seurat, joissa on 15–20-vuotiaita nuoria) ja poimimme tästä joukosta edustavan otoksen. Tämä otos oli mielestämme määriteltävissä niin, että kyselyyn osallistuvat ne seurat, joiden nuoret ovat potentiaalisia aluevalmennusryhmien jäseniä. Näin pystyimme tekemään yleistyksiä otoksesta, koska se oli luotettava. (Hirsjärvi ym. 2009, 180).

Saatavillamme ei ollut valmista kyselypohjaa, mikä olisi sopinut käytettäväksemme, joten meidän tuli tehdä kysely itse. Kysely on survey-tutkimuksen keskeinen menetelmä ja se tarkoittaa kyselyn, haastattelun ja havainnoinnin muotoja, joissa standardoidaan aineistoa. Standardoinnilla tarkoitetaan sitä, että asiaa kysytään täsmälleen samalla tavalla kaikilta vastaajilta. (Hirsjärvi ym. 2009, 193). Kyselytutkimuksen haasteita ovat mm. se, ottavatko vastaajat tutkimuksen vakavasti, ovatko annetut vastausvaihtoehdot onnistuneita, ovatko vastaajat perehtyneet aiheeseen, kato ja se, että hyvän lomakkeen vaatiminen vie paljon aikaa. Testasimme kyselylomakkeen ohjausryhmällämme ennen varsinaisen kyselyn lähettämistä. Tällä varmistimme sen, että kysymysten ja vastausvaihtoehtojen laatiminen olivat onnistuneet. Vastaajien perehtyneisyyden aiheeseen kysyimme, joten sekään ei jäänyt epäselväksi. Kato oli melko iso, kun 122 vastaajasta vain 41 vastasi kyselyymme. Tämän voisi selittää kyselyn ajankohta, koska kysely saattoi ajoittua seurojen puheenjohtajien kesäloma-aikaan, jolloin he eivät lue sähköpostejaan aktiivisesti. Tämä harmittaa, koska kyselytutkimuksen yksi tärkeimmistä asioista on ajoitus (Vilkkä 2007, 28). Toisaalta emme olisi voineet lähettää kyselyä aikaisemmin, koska silloin kysely ei olisi ollut niin hyvin laadittu.

Kyselylomakkeeseen oli laadittu monia erilaisia kysymyksiä. Käytimme monivalintakysymyksiä, avoimia kysymyksiä, sekamuotoisia kysymyksiä sekä asteikkoihin eli skaaloihin perustuvia kysymyksiä (esimerkiksi Likertin asteikkoa). Teimme lomakkeellemme esitutkimuksen, jotta pystyimme tarkistamaan muun muassa lomakkeen selkeyden, kysymysten asettelun, annetut vaihtoehdot sekä sanavalinnat, mitkä ovat tärkeitä seikkoja hyvän kyselylomakkeen tekemisessä. (Hirsjärvi ym. 2009, 202–204.)



Kyselyn saatekirjeessä kerroimme kaiken tarpeellisen tiedon vastaajille. Saatekirjeessä kerroimme kyselyn tarkoituksen, tärkeyden, vastauspäivämäärän sekä kiitimme vastauksista hyvällä asiatyylillä ja yleiskielellä (Hirsjärvi ym. 2009, 204; Vilkkä 2007, 65). Saatekirje laadittiin yhdessä työntilaajan ja työelämänohjaajan kanssa.

Toteutimme kyselyn Internet-pohjaisena Webropol-ohjelman kautta. Päätimme olla käyttämättä SPSS-järjestelmää, koska saisimme tarpeeksi tarkat tulokset ilman järjestelmän käyttöä. Webropolin kautta toteutettuna kysely oli helppo tehdä, koska saimme apua Webropol-koulu-ohjelman käytössä. Pyrimme muokkaamaan kyselyn ulkoasusta mahdollisimman selkeän ja helposti ymmärrettävän.

Webropolin kanssa oli alkuun hieman ongelmia, ja myös osa vastaajista koki ohjelman vaikeaksi. Webropolin käyttö koettiin vaikeaksi, koska olimme laittaneet osan kysymyksistä pakollisiksi, joten asiakas ei päässyt selailemaan kysymyksiä seuraaville sivuille ennen kuin oli vastannut ensimmäisen sivun pakollisiin kysymyksiin. Tätä helpottaaksemme lähetimme kyselyn perään pdf-tiedoston jokaisesta kyselyn sivusta (3kpl) sähköpostilla. Tämä helpotti vastausten miettimistä yhdessä muiden seuratoimijoiden kanssa.

Aineiston keräämisen jälkeen aloimme käydä tutkimusaineistoa läpi. Ensimmäisenä aineiston tarkistuksessa on tärkeää tarkistaa kato (Vilkkä 2007, 106). Meillä kadon osuus oli suuri, kun 122 vastaajasta ainoastaan 41 vastasi kyselyymme. Mahdolliset tähän vaikuttavat tekijät mainittiin jo aiemmin. Kadon selvittämisen jälkeen tarkistimme löytyykö aineistosta selviä virheellisyyksiä tai puuttuuko tietoja (Hirsjärvi ym. 2009, 221). Yksi tapa käsitellä virheelliset tai puuttuvat tiedot on poistaa kaikki havaintoyksiköt, jotka ovat antaneet puutteellisia tietoja missä tahansa muuttujassa, mutta tästä voi seurata se, että otoskoko pienenee merkittävästi (Mattiila 2006). Jätimme työhömmme myös puutteelliset vastaukset, koska havaintoyksiköiden poistaminen ei ole mahdollista pienessä otoskoossa (Vilkkä 2007, 108).

Saamamme tulokset on esitelty lähinnä taulukkoina, kuvioina ja tekstinä, koska koimme niiden olevan lukijoiden kannalta kaikkein helpoimmin avautuvia. Olemme analysoineet tulokset niin objektiivisesti kuin osasimme ja pyrkineet esittämään ne mahdollisimman selkeästi. Jotkut tulokset esitimme ainoastaan tekstinä, koska emme kokeneet tarpeelliseksi esittää niitä taulukkona tai kuviona. Tärkeimmät tulokset esitimme kuvioina, koska mielestämme kuviot ovat yksinkertaisia ja selkeästi luettavia.

Tuloksien tulkinnassa pyritään selkiyttämään ja pohtimaan aineistossa esiin nousseita merkityksiä (Hirsjärvi ym. 2009, 229). Teimme tulosten tulkinnat ja johtopäätökset tulosten kirjaimisen jälkeen. Tulkitsimme tuloksia ja pyrimme näkemään tärkeimmät saadut tulokset ja tekemään niistä johtopäätökset. Toki tutkija, tutkittava ja lukijat tulkitsevat tutkimusta tai sen eri vaiheita eri tavalla, joten tulkinnat eivät täydellisesti yhdy (Hirsjärvi ym. 2009, 229). Tulosten analysoinnin jälkeen laadimme erilaisia synteesejä. Hirsjärven (2009, 229) mukaan synteetit kokoavat pääseikat yhteen sekä antavat asetettuihin ongelmiin vastaukset. Synteesimme on kirjattu tuloksista erilleen, omaan johtopäätökset -osioon. Laaditut synteetit toimivat pohjana johtopäätöksille.

Koko opinnäytetyöprosessin ajan olemme olleet aktiivisesti yhteydessä työmme tilaajan ja työnohjaajan kanssa. Työmme ohjaaja työelämän puolelta onkin ollut suuri apu työtä tehdessämme. Olemme saaneet paljon tukea ja kannustusta työelämän puolelta, ja se on saanut meidät tekemään parhaimpamme. Opinnäytetyöprosessi on ollut mukava matka, koska olemme kokeneet työmme tärkeäksi sekä avun saamisen helpoksi työelämän puolelta, mikäli sitä olemme tarvinneet.

### 9.3 Luotettavuus ja eettisyys

Perusvaatimuksia hyvään ja luotettavaan tutkimukseen ovat validiteetti, reliabiliteetti, objektiivisuus, tehokkuus ja taloudellisuus, avoimuus, tietosuoja, hyödyllisyys ja käyttökelpoisuus sekä sopiva aikataulu (Heikkilä, 2008, 29–32). Validiteetilla tarkoitetaan sitä, että tutkimus mittaa juuri sitä, mitä se on tarkoitettu mittaamaan (Järvinen & Järvinen, 2004, 163; Vilka, 2007, 150) ja hyvä kysely on onnistuneen opinnäytetyön avain (Heikkilä, 2008, 30). Kyselylomakkeemme kysymykset laadittiin huolellisesti työn tilaajan ja ohjausryhmän kanssa, joten kysely oli pätevä ja se mittasi juuri niitä asioita, joita työn tilaaja halusi sen mittaavan. Kyselylomaketta testattiin ohjausryhmällä, joilta saimme parannusehdotuksia. Toisilta saadut kommentit parantavat tutkimuksen kokonaisluotettavuutta (Vilka, 2007, 153).

Reliaabelius tarkoittaa sitä, että tutkimus on toistettavissa samanlaisin tuloksin. Tutkimustulokset ovat kuitenkin päteviä vain tietyssä ajassa ja paikassa. (Heikkilä, 2008, 30 ks. Vilka 2007, 149.) Tutkimuksemme tulokset ovat yleistettäviä tähän hetkeen, mutta niitä ei voida yleistää pätevyysalueen ulkopuolelle eivätkä ne ole päteviä toisena aikana esimerkiksi vuoden

päästä. Otoksemme ei edusta koko tutkittavaa perusjoukkoa, koska valitsimme mukaan vain ne seurat, joissa oli 1- ja 2-luokan suunnistajia ikäluokasta 15–20. Otannan poistuma eli kato oli suuri, mikä vaikuttaa suoraan siihen, kuinka luotettavina tuloksia voidaan pitää ja kuinka paljon niitä voidaan yleistää. Kysely lähetettiin 122 seuralle, joista vastauksia saimme 41 seuralta. Vastausmäärä oli pienehkö, mutta emme olisi voineet tehdä asiaa toisin näillä resursseilla, varsinkin ajan suhteen. Aluksi vastausaika oli noin kuukauden mittainen, minkä jälkeen vastauksia oli 21kpl. Päätimme lisätä vastausaikaa heinäkuun puolelle, koska huolimaton tiedonkeruu voi vaikuttaa tutkimustulosten luotettavuuteen (Heikkilä, 2008, 32). Lisäyksen ansiosta saimme 20 vastausta lisää eli yhteensä 41 vastausta. Yhteensä vastausaikaa annettiin noin 1,5 kuukautta. (8.6.2014–20.7.2014) Vastausajankohta ei välttämättä ollut paras mahdollinen, koska ihmiset olivat ilmeisesti jääneet tai jäämässä juuri kesälomille, joten heitä ei välttämättä tavoitettu sähköpostin kautta, mikäli listassa mainittu sähköposti oli heidän käytössään oleva työsähköposti. Toisaalta emme olisi voineet tehdä tutkimusta aikaisemmin, koska emme saaneet kysymyksiä valmiiksi ennen kesäkuun alkua. Olisimme toki voineet kiirehtiä kysymysten viimeistelyssä, mutta silloin kysymykset eivät olisi olleet niin laadukkaita ja hyvin mietittyjä. Emme olisi voineet myöskään siirtää kyselyä kauemmaksi syksyille, koska aika olisi ollut suoraan pois tulosten tulkinnasta ja opinnäytetyön kirjoittamisesta.

Objektiivisuudella tarkoitetaan puolueettomuutta. Tutkija ei saa antaa omien mielipiteiden ja näkemysten vaikuttaa tutkimusprosessiin. (Heikkilä, 2008, 31.) Kyselylomakkeen laadinnassa ja tulosten analysoinnissa pyrimme pysymään objektiivisina. Tähän auttoi ohjausryhmän antama palaute kysymyksiä ja tuloksia laadittaessa. Kuitenkin yleiset mielipiteet aluevalmennusjärjestelmän tilaan liittyen ovat voineet muokata kysymysten asettelua.

Tutkimuksen tehokkuudella ja taloudellisuudella tarkoitetaan sitä, että tutkimukset hyöty ja kustannukset ovat hyvässä suhteessa toisiinsa (Heikkilä, 2008, 31.) Opinnäytetyössä on vaikea mitata rahallista hyötyä, mutta opinnäytetyö voi maksaa itsensä takaisin hyvänä ja arvostettuna työnä. Meillä oli käytössämme 1500€ stipendi tutkimusta varten Heikki Kauppisen rahastosta. Rahat käytimme opinnäytetyöhön liittyviin kuluihin (painokustannukset) sekä työn tilaajan, työn ohjaajan ja ohjausryhmän tapaamisiin.

Tutkimuksemme on relevantti, eli se tuo esiin jotakin uutta aiheesta. Heikkilän (2008, 32) mukaan kaikkien kysymysten tarpeellisuus tulee miettiä tarkkaan tutkimuslomaketta suunnitelta-

essa. Kuten jo aikaisemmin mainitsimme, suunnittelimme kyselylomakkeen yhdessä työn tiilaajan, ohjausryhmän ja työnohjaajan kanssa, joten kaikkien kysymysten tarpeellisuus on mietitty tarkkaan. Koimme myös, että mikään kysymys ei ollut informaatioarvoltaan merkityksellön, joten kaikki tulokset on julkaistu tutkimuksessamme.

Kaiken kaikkiaan tutkimusprosessimme oli avoin. Avoimuudella tarkoitetaan sitä, että tutkitaville henkilöille on selvää mikä on tutkimuksen tarkoitus ja käytötapa. Tutkimuksen tarkoitus ja tiedot tutkimuksesta kerrottiin selkeästi tutkimuksen ensimmäisellä sivulla. Avoimuuteen viittaa myös se, että kaikki tärkeät tulokset ja johtopäätökset raportoidaan sekä epätarkkuusriskit ja käytetyt menetelmät kerrotaan. (Heikkilä, 2008, 31–32.)

Tutkimusetiikka käsittää aineiston hankintaan, tutkittavien suojaan, tieteellisen tiedon soveltamiseen, käyttöön ja vaikutuksiin koskevia kysymyksiä (Kuula, 2006, 24–25). Opinnäytetyömme noudattaa tutkimusetiikkaa. Kyselyn tuloksia on käsitelty ehdottoman luottamuksellisesti ja tietosuoja on säilytetty. Olemme myös kunnioittaneet tutkimukseen osallistuneiden arvoja sekä asenteita. Kuten kaikessa tutkimuksessa, myös internet-tutkimuksessa lähtökohdiana on tutkittavien yksityisyyden suojaaminen, ihmisarvon kunnioittaminen sekä vahingon välttäminen. (Kuula, 2006, 234, 192.) Vastaajan edustama seura pystytään jäljittämään, mikäli vastaaja on kirjoittanut edustamansa seuran nimen avoimeen vastauskenttään ensimmäisen kysymyksen jälkeen, mikä ei ole ollut pakollinen. Tuloksia julkistettaessa ei kuitenkaan ole kerrottu sellaisia tietoja, millä vastaajan voisi jäljittää. Työssämme olemme käyttäneet lähteitä eettisesti, mikä tarkoittaa lähteiden ja lähdeviitteiden asianmukaista käyttöä (Vilka, 2007, 165).

#### 9.4 Jatkotutkimusaiheet

Aihetta olisi tärkeä tutkia lisää, kuten myös Rantala (2012, 12) totesi Suunnistusvalmennuksen kehitys- ja tutkimussuunnitelmassaan. Vastausten perusteella melko harva seura on tyytyväinen nykyisen aluevalmennusjärjestelmän toimintaan, joten toimintaa ja toimintatapoja tulisi ehdottomasti muuttaa. Vastauksista voisi myös päätellä, että AV-valmennus koetaan hyvinkin merkittäväksi nuorten keskuudessa ja heidän motivoinnissaan, vaikka seuran valmentajat ja seurat eivät sitä kovin korkealle arvostaisikaan. Olisi hyvä saada selville myös nuorten näkökulma aiheeseen, koska nuorista ja heidän kehittyemisestään paremmaksi suunnistajaksi tässä

on kysymys. Yhteenkuuluvuuden tunne ja oikeus osallistua ovat nuorille tärkeitä, joten myös heidän ääntään tulisi kuulla aihetta tutkiessa ja kehitettäessä aluevalmennusjärjestelmää.

Jatkotutkimusaiheena olisikin, miten aluevalmennusta voitaisiin kehittää tukemaan kaikkialla Suomessa asuvia nuoria suunnistajia. Olisi myös mielenkiintoista tutkia vain sellaista aluetta, missä aluevalmennus toimii ja käyttää sieltä opittuja tietoja muiden alueiden kehittämiseen. Lisäksi Suomen aluevalmennusjärjestelmää voisi verrata muiden maiden sekä lajien valmennusjärjestelmiin. Näistä palasista koottaisiin toimiva kokonaisuus, joka auttaisi suomalaisen suunnistuksen nousemista takaisin maailman kärkeen.

Toimivan aluevalmennusjärjestelmän yhtenä lähtökohtana koettiin toimiva seurayhteistyö. Tämä takia olisi myös hyvä tutkia eri seurojen yhteistyötä ja löytää hyvä malli, jota voisi käyttää myös muissa seuroissa.

## 9.5 Ammatillinen kehittyminen

Opinnäytetyöprosessin aikana olemme koko ajan kehittyneet kohti liikunta-alan ammattilaisuutta. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelman ammatillisen kehittymisen vuositeemoissa on mainittu 3. vuoden teemaksi *kehittämisen* ja 4. vuoden teemaksi *sovellamisen* (Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma 2014–2015, 6). Olemme pyrkineet kehittämään liikunta- ja aktiviteettimatkalualaa siinä määrin, kun se on ollut opinnäytetyömme puitteissa mahdollista. Olemme saaneet koottua tärkeää tietoa liittyen nuorten suunnistusvalmennukseen aluevalmennusjärjestelmän avulla ja sitä kautta pyrkineet kehittämään ja parantamaan nuorten suunnistajien valmennuksellisia oloja Suomessa. Olemme soveltaneet tietoa, taitoja ja asenteita sekä verkostoituneet alan toimijoiden ja muiden yhteistyötahojen kanssa. Olemme myös toimineet järkevästi ja pysymme perustelemaan tekemämme päätökset.

Kajaanin ammattikorkeakoulun yhteisiä työelämävalmiuksia eli kompetensseja ovat oppimisen taidot, eettinen osaaminen, työyhteisöosaaminen, innovaatio-osaaminen sekä kansainvälistymisosaaminen. Oppimisen taidoilla tarkoitetaan, että opiskelija osaa arvioida ja kehittää osaamistaan sekä oppimistapojaan, osaa hankkia, käsitellä ja arvioida tietoa kriittisesti sekä kykenee ottamaan vastuuta opitun jakamisesta ja ryhmän oppimisesta. (Liikunnan ja vapaa-ajan koulu-

tusohjelma 2014–2015, 3.) Opinnäytetyöprosessin aikana olemme oppineet hankkimaan ja arvioimaan tietoa kriittisesti sekä jakamaan kyseistä tietoa eteenpäin. Eettisellä osaamisella puolestaan pyritään siihen, että opiskelija kykenee ottamaan vastuuta omasta toiminnastaan ja sen välittömistä ja kauaskantoisista seurauksista, osaa ottaa erilaiset toimijat huomioon työskentelyssään, soveltaa kestävän kehityksen periaatteita sekä kykenee osaamistaan hyödyntäen ja eettisiin arvoihin perustuen vaikuttamaan yhteiskunnallisesti (Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma 2014–2015, 3). Prosessin aikana olemme tehneet monia päätöksiä, mitkä eivät välttämättä ole miellyttäneet kaikkia. Olemme kuitenkin tehneet päätökset itse ja seisomme niiden takana, sekä vastaamme mahdollisista seurauksista. Työskentelyssämme olemme ottaneet huomioon erilaiset toimijat ja pyrkineet siihen, että kaikilla olisi tieto menneillään olevista tapahtumista. Olemme kohdelleet kaikkia prosessiin liittyviä henkilöitä tasapuolisesti ja käyttäneet kestävän kehityksen periaatteita esimerkiksi siinä, että olemme hoitaneet palaverit ynnä muita Skypen välityksellä, ja yhteisiin tapaamisiin olemme suosineet julkisia liikennevälineitä ja olemme myös jättäneet turhat tulostukset pois, koska opinnäytetyön eri versiot voi lähettää eteenpäin myös sähköpostilla. Olemme myös pyrkineet vaikuttamaan yhteiskunnallisesti omaa osaamistamme hyödyntäen.

Työyhteisöosaamisella tarkoitetaan muun muassa, että opiskelija kykenee luomaan henkilökohtaisia työelämäyhteyksiä ja toimimaan erilaisissa verkostoissa sekä osaa hyödyntää tieto- ja viestintätekniikkaa (Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma 2014–2015, 3). Tässä olemme onnistuneet erittäin hyvin, sillä meillä oli vahva yhteys työntilaajan ja kanssa koko prosessin ajan ja verkostoiduimme myös muiden työssämme auttaneiden henkilöiden kanssa. Prosessin aikana olemme oppineet hyödyntämään tieto- ja viestintätekniikkaa erinomaisesti. Tätä projektia varten olemme opetelleen käyttämään Skypeä ja opettelimme myös käyttämään Internet-pohjaista Webropol-ohjelmaa kyselyä tehdessämme.

Innovaatio osaamisen saralla olemme kyenneet ratkomaan ongelmiamme luovasti ja kehittäneet työtapojamme tarpeen vaatiessa. Olemme oppineet työskentelemään projektissa sekä osana projektiryhmää. Kansainvälistymisosaaminen jää meidän osaltamme heikoimmaksi, koska meillä ei hirveästi ole ollut kansainvälisyyttä omassa opinnäytetyössämme. Toki olemme etsineet kansainvälisiä lähteitä työhömmme ja tämän avulla olemme hieman myös kehittäneet omaa kielitaitoamme.

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelman (2011) omat kompetenssit ovat *liikuntaosaaminen, ihmisen hyvinvointi- ja terveysliikuntaosaaminen, pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen* sekä *liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaaminen*. (Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma 2014–2015, 5). Opinnäytetyöprosessin aikana olemme kehittyneet monessa liikunnanohjaajakoulutuksen kompetenssialueessa. Eniten kehittymistä on tapahtunut liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaamisen kompetenssin osalta. Olemme tutustuneet syvemmin Suomen Suunnistusliiton toimintaan ja toimintatapoihin ja työllämme olemme pyrkineet edistämään eri alueiden tasa-arvoista asemaa suunnistuksen nuorten valmentautumisessa Suomessa. Samalla olemme oppineet, minkälaisia tulevaisuuden suunnitelmia Suunnistusliitossa on ja miten he aikovat toimintaansa kehittää jatkossa. Pääsimme tutustumaan liiton toimintaan lähemmin tammikuussa 2014 järjestetyillä valmennuspäivillä. Saimme myös paljon tietoa siitä, miten urheiluliitot toimivat liikunta-alalla. Tarkoituksenamme on ollut tuoda esille kehitysehdotuksia nuorten alueellisessa suunnistusvalmennuksessa ja sitä kautta saada aikaan muutoksia mahdollisiin epäkohtiin aluevalmennusjärjestelmässä. Opinnäytetyön avulla verkostoiduimme sekä kehitimme ammatillista osaamistamme tutkimustyössä. Prosessin aikana pääsimme työskentelemään niin itsenäisesti kuin myös osana tutkimusryhmää, mistä opimme valtavasti.

Ihmisen hyvinvointi- ja terveysliikuntaosaamisen kompetenssiin peilaten olemme oppineet paljon uutta. Perehtyessämme teoriataustaan opimme nuorten kehityksestä, harjoittelusta, valmentautumisesta sekä siitä, mitä suunnistus lajina vaatii. Opimme myös paljon Suomen Suunnistusliiton valmennusjärjestelmistä sekä strategioista ja tulevaisuuden visioista sekä haasteista. Tutkimusta tehdessämme saimme vielä paremman käsityksen aluevalmennusjärjestelmän ja koko suunnistuksen valmennusjärjestelmän tilasta ja siihen kohdistuvista asenteista ja ajatuksista.

Kompetensseista liikuntaosaaminen sekä pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen jäivät opinnäytetyöprosessissamme hieman vähemmälle. Toki hyödynsimme omaa liikuntaosaamistamme ja kokemuksiamme suunnistuksesta prosessissa, mutta uuden oppiminen jäi melko vähäiseksi. Pedagogisen ja liikuntadidaktisen osaamisen puolelta meille syntyi uusia ideoita esimerkiksi nuorten suunnistusharjoittelun suunnitteluun, toteutukseen sekä arviointiin, joten pientä kehitystä tässäkin. Toisaalta, liikuntaosaaminen sekä pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen olivat molemmilla tekijöillä jo ennestään parhaiten hallussa, joten on hyvä, että pääsimme haastamaan itseämme ja kehittämään juuri niitä kompetensseja, jotka olivat ennen prosessia heikoimpia.

Opinnäytetyöprosessin aikana opimme paljon muutakin, mitkä eivät niinkään sovi minkään kompetenssin alle. Saimme paljon uusia kokemuksia ja tietoa itse tutkimuksen toteuttamisesta sekä erilaisista käytänteistä, jotka kuuluvat läheisesti tutkimuksen tekemiseen. Opinnäytetyöprosessin aikana oman teorian tiedon tuottaminen ja vertailu aiempiin tutkimuksiin kehittyi valtavasti koko prosessin aikana. Kehityimme myös tutkijoina, koska kummallakaan ei ollut aikaisempaa kokemusta tutkimuksen teosta. Opimme myös paljon itsestämme ja omista työskentelytavoista. Työtä tehdessämme piti ottaa myös huomioon toisen työskentelytavat ja yrittää ymmärtää niitä, mikä oli erittäin tärkeää ja jopa välttämätöntä työmme onnistumisen kannalta. Välillä koimme parityöskentelyn hankalaksi, koska meillä on hieman erilaiset tavat työskennellä. Kaikkein eniten päänvaivaa tuottivat ehkä kuitenkin välimatkat. Loppujen lopuksi pystyimme työskentelemään yhdessä vain syksyn ajan, koska kevään Outi oli harjoittelussa Espanjassa ja kesän olimme eri paikkakunnilla. Tämän takia työn organisointi, jakaminen sekä aikataulun laatiminen ja siitä kiinnipitäminen olivat välttämättömiä asioita työmme onnistumisessa. Mielestämme onnistuimme hyvin työmme aikataulutuksessa, vaikka välillä olimmekin jäljessä suunnitelluista aikatauluista. Saimme kuitenkin aina kirittyä menetetyn ajan kiinni ja tässä meidän tulos sitten onkin, valmiina ajallaan.



## LÄHTEET

- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen R. & Vilen, M. 1999. Nuoren aika. Porvoo: WSOY - kirjapainoyksikkö.
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3.
- Alueellinen valmennus. 2014. Suomen suunnistusliitto. Viitattu 22.9.2014. <http://www.aluevalmennus.info/>
- Dunkel, L. 2007. Viivästynyt murrosiän kehitys. Duodecim 2007, Nuorisolääketiede. Viitattu 22.9.2014. <http://www.ebm-guidelines.com/xmedia/duo/duo96236.pdf>
- Goleman, D. 1997. Tunneäly – Lahjakkuuden koko kuva. Suom. Kankaanpää, J. Keuruu: Otavan Kirjapaino.
- Hakkarainen, H. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen nykyhaasteita. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy. 55-68.
- Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Hiltunen, L. 2009. Validiteetti ja reliabiliteetti. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 8.4.2014. [http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/validius\\_ja\\_reliabiliteetti.pdf](http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/validius_ja_reliabiliteetti.pdf)
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy.
- Huippusuunnistuksen kehittämisryhmä. 29.10.2014. Suunnistusliiton valmennusjärjestelmäkuvaus. Suomen suunnistusliitto.
- Järvinen, P. & Järvinen, A. 2004. Tutkimustyön metodeista. Tampere: Opinpajan kirja.
- Keltinkangas-Järvinen, L. 2000. Tunne itsesi, suomalainen. Juva: WSOY
- KIHU. n.d. Urheilijan polku, suunnistus. Viitattu 18.9.2014. [http://www.kihu.fi/ura-polku/julkainen\\_index.php?page=taulukko&laji=102](http://www.kihu.fi/ura-polku/julkainen_index.php?page=taulukko&laji=102)
- Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka, aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä: Gummeruksen kirjapaino Oy.
- Laitinen, R. 1990. Suunnistus. Teoksessa Häkkinen, K. Mero, A. & Vuorimaa, T. (toim.). Lasten ja nuorten harjoittelu. Jyväskylä: MERO Oy. 355–360.
- Mero, A. 2007. Urheilulahjakkuuksien etsintä. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. (toim.). Urheiluvalmennus. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy. 400–409.

Moesch, K., Elbe, A-M., Hauge, M-L. T. & Wikman J. M. 2010. Late specialization: the key to success in centimeters, grams, or seconds (cgs) sports. Kööpenhamina: Department of Exercise and Sport Sciences, University of Copenhagen.

Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.). 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä, urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. KIHUn julkaisusarja, nro 46. Helsinki. Edita Prima Oy.

Niemi-Nikkola, K. 2007. Suomalainen valmennusjärjestelmä. Teoksessa Mero, A. Nummela, A. Keskinen, K. & Häkkinen, K. (toim.). Urheiluvalmennus. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy. 387–397.

Nikander, A. 2009. Lapsen ja nuoren psyykkinen kehitys. Teoksessa Hakkarainen, H. Jaakkola, T. Kalaja, S. Lämsä, J. Nikander, A. & Riski, J. (toim.). Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy. 103-123.

Rantala, K. 2012. Suunnistusvalmennuksen kehitys- ja tutkimussuunnitelma. Suomen Suunnistusliitto. Viitattu 20.9.2014.  
[http://www.ssl.fi/ssl/sslwww.nsf/0/BFC68A6660E9BFC2C22576900059E9BD/\\$FILE/2012\\_12\\_03%20Suunnistusvalmennuksen%20tutkimussuunnitelma.pdf](http://www.ssl.fi/ssl/sslwww.nsf/0/BFC68A6660E9BFC2C22576900059E9BD/$FILE/2012_12_03%20Suunnistusvalmennuksen%20tutkimussuunnitelma.pdf)

Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten kestävyysharjoittelu. Teoksessa Hakkarainen, H. Jaakkola, T. Kalaja, S. Lämsä, J. Nikander, A. & Riski, J. (toim.). Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy. 279-309.

Suomen Suunnistusliitto. n.d. Lajiesittely. Viitattu 20.9.2014.  
<http://www.ssl.fi/ssl/sslwww.nsf/sp?open&cid=content352933>

Sykkö, R-M. 2014. Murrosiässä liikuntainto hiipuu. Sanomalehti Kaleva, 25.2.2014.

Tiirikainen, M. Konu, A. 2013. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta- ja urheiluseuroista murrosiässä. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3.

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa: Määrällisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä: Gummeruksen Kirjapaino Oy.



Suomen Suunnistusliitto

## ALUEVALMENNUSJÄRJESTELMÄ OSANA 15-20-VUOTIAIDEN NUORTEN SUUNNISTUSVALMENNUSTA

Hei

Tällä kyselyllä ”Aluevalmennusjärjestelmä osana 15–20 -vuotiaiden nuorten suunnistusvalmennusta” pyrimme selvittämään aluevalmennusjärjestelmän nykytilaa ja mahdollisia kehitysideoita. Kyselyn avulla kerätyillä tuloksilla Suomen Suunnistusliitto pyrkii kehittämään aluevalmennusjärjestelmää.

Aluevalmennusjärjestelmä käsittää yhdeksän eri aluevalmennusaluetta, joissa on eroja toiminnan suhteen. Kyselyllä kartoitamme, kuinka järjestelmä toimii käytännössä ja kuinka koette sen tukevan nuorten suunnistusvalmennusta.

Kysely on osa opinnäytetyötämme.

Kiitos!

Saana-Maria Rahko ja Outi Valkonen  
Kajaanin ammattikorkeakoulu

### Ohjeita

Pyytäisimme, että kysely ohjataan seuranne nuoriso- tai valmennusvastaavalle, hänelle, jolla on parhain käsitys aluevalmennustoiminnasta. Toivomme yhtä vastausta per seura.

Kyselyn vastaamiseen menee noin 15 minuuttia ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Kysymyksiä voi selaila etukäteen ja kysely on mahdollista keskeyttää ja jatkaa myöhemmin.

## PERUSTIETOJA

Mihin aluevalmennusalueeseen (AV) seuranne kuuluu? \*

- ☐ Häme
- ☐ Itä
- ☐ Kaakko
- ☐ Keski-Suomi
- ☐ Länsi
- ☐ Pohjoinen
- ☐ Satakunta
- ☐ Uusimaa
- ☐ Varsinais-Suomi
- ☐ En tiedä

Jos haluat, voit kertoa edustamasi seuran sekä roolisi seuran toiminnassa.

---

Kuinka monta sellaista nuorta (15–20-vuotiaita) seurassanne on, jolle haluatte järjestää säännöllistä valmennuksellista toimintaa?

- ☐ 7 tai vähemmän
- ☐ 8–14
- ☐ 15 tai enemmän

Onko nuorten olympiavalmentajan (Helsinki, Tampere, Turku) tarjoama toiminta seuranne nuorten päivittäisharjoittelumatkan etäisyydellä?

- ☐ On
- ☐ Ei

Mahdollisuus kommentoida aihetta.

---

Onko seurallanne valmennusyhteistyötä muiden seurojen kanssa?

- ☐ On, toistuvasti seurayhteisössä (monien eri seurojen kanssa yhdessä)
- ☐ On, toistuvasti yhden seuran kanssa
- ☐ Satunnaisesti
- ☐ Ei ole

Mahdollisuus kommentoida seurojen välistä valmennusyhteistyötä.

---

Onko seuranne alueella urheilu- / suunnistuskoulu, jonka koette tukevan omaa toimintaanne?

- ☐ Kyllä on
- ☐ En osaa sanoa
- ☐ Ei ole

Mahdollisuus kommentoida urheilu- / suunnistuskoulu-toimintaa alueellanne.

---

Onko seuranne toiminta-alueella urheiluakatemiatoimintaa, josta seuranne nuorilla on valmennuksellista tai muuta hyötyä?

- ☐ Kyllä on
- ☐ En osaa sanoa
- ☐ Ei ole

Mahdollisuus kommentoida urheiluakatemiatoimintaa lähiseudullanne.

---

Missä iässä valmennuksen (eli systemaattisen, ohjatun harjoittelun) tulisi alkaa?

- ☐ 13–14 vuotta
- ☐ 15–16 vuotta
- ☐ 17–18 vuotta
- ☐ 19–20 vuotta

## SUUNNISTUSLIITON ALUEVALMENNUKSEN ARVIOINTIA

Kuinka tutuksi koette Suomen Suunnistusliiton Aluevalmennusjärjestelmäku-  
vauksen?

- ☐ Todella tuttu
- ☐ Tiedän sisällön pääpiirteittäin
- ☐ Olen kuullut siitä, mutta en tunne sisältöä
- ☐ En ole kuullut

Miten koette nykyisen aluevalmennusjärjestelmän toimivuuden tällä hetkellä?

- ☐ Toimii erittäin hyvin
- ☐ Toimii hyvin
- ☐ En osaa sanoa
- ☐ Ei toimi hyvin
- ☐ Ei toimi ollenkaan

Kenen järjestämää alueenne 15–20 -vuotiaille tarjottu aluevalmennustoiminta  
on mielestänne tällä hetkellä?

	Kyllä Ehkä osittain		Ei En tiedä	
Seurojen yhdessä järjestämää *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liiton järjestämää *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alueen (kuten Suunnistava uusimaa, jne.) järjestämää *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Urheiluakatemian järjestämää *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Urheilu- /Suunnistuslukion järjestämää *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kenen varoilla aluevalmennustoiminta mielestänne kustannetaan tällä hetkellä?

Kyllä Ehkä Ei En tiedä

Urheilijan varoilla \*

☐ ☐ ☐ ☐

Seuran/seurojen varoilla \*

☐ ☐ ☐ ☐

Suunnistusliiton varoilla \*

☐ ☐ ☐ ☐

Suunnistusalueen varoilla \*

☐ ☐ ☐ ☐

Urheiluakatemian / urheilulukion varoilla \*

☐ ☐ ☐ ☐

Kenen varoilla aluevalmennustoiminta tulisi mielestänne kustantaa ihannetilanteessa?

Kyllä Ehkä Ei En osaa sanoa

Urheilijan varoilla \*

☐ ☐ ☐ ☐

Seuran/seurojen varoilla \*

☐ ☐ ☐ ☐

Liiton varoilla \*

☐ ☐ ☐ ☐

Alueen varoilla \*

☐ ☐ ☐ ☐

Urheiluakatemian / urheilulukion varoilla \*

☐ ☐ ☐ ☐

Kuka tuntee aluevalmennuksen sisällön ja kuka antaa ohjeet aluevalmennuksen sisällöstä tällä hetkellä?

☐ Seurojen johtokuntien muodostama yhteisö

☐ Seurojen valmentajat yhdessä

☐ Alueen valmentajaksi nimetty henkilö

☐ Suunnistusliiton valmentajat

☐ Muu

☐

\_\_\_\_\_

Kuka tuntee aluevalmennuksen sisällön ja kuka antaa ohjeet aluevalmennuksen sisällöstä ihannetilanteessa?

☐ Seurojen johtokuntien muodostama yhteisö

☐ Seurojen valmentajat yhdessä

☐ Alueen valmentajaksi nimetty henkilö

☐ Suunnistusliiton valmentajat

Muu

☐

---

Mitä aluevalmennusjärjestelmä tarjoaa alueellanne ryhmiin valituille 15–20-vuotiaille nuorille tällä hetkellä?

☐ Viikoittaiset harjoitukset

☐ Alueen omat leiritykset

☐ Valtakunnalliset aluevalmennusleirit

☐ Tasotestaus

☐ Harjoituksia, leirejä tai testausta myös muille kuin ryhmiin valituille

☐ Riippuu paljon AV-luokasta, johon on valittu (AV huippu, AV+ tai AV)

Tarjoaako aluevalmennusjärjestelmä alueellanne ryhmiin valituille 15–20-vuotiaille nuorille tai heidän valmentajilleen tai heidän seuroilleen tällä hetkellä jotain muutakin? Mitä?

---



Kuinka monta viikottaista suunnistusharjoitusta alueellanne on tarjolla aluevalmennusryhmäläisille keskimäärin?

	Ei yhtään harjoitusta viikossa	Keskimäärin 1 harjoitus viikossa	Keskimäärin 2 harjoitusta viikossa	Keskimäärin 3 tai enemmän harjoituksia viikossa	Riippuu paljon AV-luokasta, johon on nuori valittu (AV huippu, AV+ tai AV)
Kesäkaudella	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Talvikaudella	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ovatko aluevalmennusryhmiin pääsyn valintakriteerit mielestänne hyvät ja oikeat?

	Erittäin hyvät ja oikeat	Melko hyvät ja oikeat	En osaa sanoa	Ei kovin hyvät ja oikeat	Ei lainkaan hyvät ja oikeat
15–16-vuotiaille	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17–18-vuotiaille	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19–20-vuotiaille	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mahdollisuus kommentoida aluevalmennuksen valintakriteerejä.

---

Kuinka toimiviksi arvioitte seuraavat aluevalmennustoiminnot tällä hetkellä oman alueenne nuoren urheilijan kannalta?

	Ei toimi ollenkaan	Toimii huonosti	En osaa sanoa	Toimii melko hyvin	Toimii erittäin hyvin	Riippuu paljon AV-luokasta, johon on nuori valittu (AV huippu, AV+ tai AV)	Asia ei ole oleellinen
Viikoittaiset AV-harjoitukset *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alueen omat leiritykset *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valtakunnalliset AV-leiritykset *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
AV tasotestaus *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aluevalmentajan panos *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nykyinen jaottelu yhdeksään aluevalmennus-alueeseen (maantieteelliset rajat) *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aluevalmennusmaksu vs. sillä saatu hyöty (vastaako toiminnan määrä siitä maksettavaa maksua)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

\*

## ALUEVALMENNUKSEN MAHDOLLISUUKSIA

Kuvatkaa parasta mahdollista 15–20-vuotiaiden valmennusjärjestelyä seuranne kannalta. Mitä elementtejä siinä on?

1 = ei ollenkaan, 2 = vähän, 5 = merkittävästi

	1	2	3	4	5
Aktiivinen oman seuran toiminta *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Naapuriseuran / seurojen kanssa tehtävä yhteistyö *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alueen seurojen kesken tehtävä yhteistyö *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aluevalmennuksen tarjoama päivittäisharjoittelu *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aluevalmennuksen tarjoama leiritoiminta *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aluevalmennuksen tarjoama valmennus ja valmennusosaaminen *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suunnistusliiton tarjoamat toimintamallit esim. valmentautumisesta ja seurayhteistyöstä *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suunnistusliiton tarjoama valmentajakoulutus ja coaching (valmentajien kouluttamista tai tukea valmentamiseen ylipää-tään) *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kattava urheilulukioiden toiminta *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kattava urheiluakatemioiden toiminta *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Miten paljon uskotte aluevalmennusryhmään kuulumisen motivoivan nuorta eri ikäryhmissä?

	Ei lain- kaan	Vä- hän	En osaa sa- noa	Aika pal- jon	Todella pal- jon
15–16-vuoti- aana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17–18-vuoti- aana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19–20-vuoti- aana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Miten uskotte nuoren osallistumisen aluevalmennukseen (siinä muodossa kuin aluevalmennusta on tarjolla oman alueenne nuorelle) vaikuttavan nuoren kehittymiseen?

	Alueval- mennus ei vaikuta lain- kaan	Alueval- mennus vaikuttaa vähän	Aluevalmen- nus vaikuttaa aika paljon	Aluevalmen- nus vaikuttaa todella paljon	En osaa sanoa
Nuori kehittyi suunnistajana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nuori kehittyi kansalliselle kärkitasolle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nuori kehittyi kansainväli- selle tasolle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nuori kehittyi maailmanmes- taruustasolle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mahdollisuus kommentoida aluevalmennuksen vaikutusta nuoren kehittymiseen.

---

Mitkä ovat tärkeimpiä valmennuksellisia toimia, joita aluevalmennus voisi tarjota seuraharjoitusten ja omatoimisen harjoittelun tueksi?

Valitse enintään 3 vaihtoehtoa

- ☐ Juoksuharjoituksia
- ☐ Suunnistusharjoituksia
- ☐ Voimaharjoituksia
- ☐ Tasotestauksia
- ☐ Leirejä
- ☐ Liiton tarjoama seuran omien valmentajien valmennuskoulutusta
- ☐ Alueen harjoittelutoiminnan koordinoointia
- ☐ Muuta, mitä?

Millainen aluevalmennusjärjestelmän tulisi olla alueellanne, jotta se palvelisi parhaiten nuoria (15–20-vuotiaita) suunnistajia?

---

Haluatko kertoa vielä jotain muuta aluevalmennukseen, seura-yhteistyöhön, rahoitukseen, toimintaan, tiedottamiseen, jne... liittyen?

---

Kiitos vastauksista. Vastaamalla kysymyksiin mahdollistatte opinnäytetyömme.

Kysely on toteutettu yhteistyössä Suunnistusliiton kanssa ja kyselyn analyysi lähetetään Suunnistusliitolle hyödynnettäväksi aluevalmennusjärjestelmän arvioinnissa ja kehittämisessä.